

जीव यात्रा



संपादक

फुलिपाटि वेंकट सुब्बय्या, एम. ए. , बी इडि

प्राध्यापक—गवर्नमेन्ट कालेज आफ एजुकेशन, महबूबनगर



1972

पहली बात

दर्शन के सम्बन्ध में असंख्यक पुस्तकें छपी पड़ी हैं। फिर यह नई पुस्तक क्यों ? यह प्रश्न प्रप्रथम पाठक के हृदय में उत्पन्न होता है। मेरे मन में भी यह प्रश्न उत्पन्न हुआ था। मेरे विचार में दर्शन जीवन का एक अभिन्न अंग है और उसे समझने पर जीवन में एक तरह की रुचि एवं शांति का अनुभव होता है। जीवन के सच्चे स्वरूप का दर्शन होता है जिससे जीवन रसमय तथा आनन्दमय बन जाता है। परन्तु कई ग्रन्थ ऐसे हैं जिनका अध्ययन करने से मस्तिष्क चकरा जाता है और विषय को समझने में भारी परिश्रम की आवश्यकता होती है। एक सिनिमा में मैंने यहाँ तक सुना कि जो विषय बोलनेवाले तथा सुननेवाले को समझ में नहीं आती है—उमको वेदान्त या दर्शन शास्त्र कहते हैं। इन सारी बातों से मेरे हृदय तीव्र प्रेरणा हुई कि मैं एक ऐसी पुस्तक लिखूँ जिससे दर्शन शास्त्र का परिचय सरल रूप में सभी जनता को हो।

“केनापि देवेन हृदि स्थितेन यथानियुक्तोऽस्मि तथा करोमि” की उक्ति ने मुझे इस चेष्टा में प्रवृत्त बना दिया। मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस ग्रन्थ को पढ़ने से दर्शन के सम्बन्ध में स्पष्ट परिचय होगा एवं जीवन को सफल बनाने का मार्ग पाठक को आकर्षित करेगा। परन्तु विज्ञानियों का निर्णय ही इसका निकोपफल होगा। विद्वज्जनों से मेरी यह प्रार्थना है कि वे इसे पढ़ने के पश्चात् अपनी राय देने की भी कृपा करें।

जीवन में सभी व्यक्तियों का एकमात्र लक्ष्य है—दुःख निवृत्ति एवं आनन्द की प्राप्ति। केवल मनुष्य ही नहीं प्राणिमात्र की यह उत्कट अभिलाषा है। मनुष्य को छोड़कर अन्य सभी प्राणी भोग जन्म हैं, प्रारब्ध के बशीभूत होकर जीवन को परवशता में व्यतीत करते हैं। परन्तु मानव जन्म की ऐसी बात नहीं है। यह तो प्रारब्ध को अपने इच्छित रूप में

निर्माण कर सकता है। अपनी इच्छा शक्ति के बल से उत्तम कार्यचरण कर जीवन को सफल एवं कल्याणमय बना सकता है।

आज मानव केवल भौतिक सुख और भोगों के पीछे पड़ा हुआ है। धनी तथा अधिक वेतन पानेवाले व्यक्ति अपने धन को खर्च करने का ठीक मार्ग नहीं जानते। केवल स्त्री, ताश और पीने की लत में धन को खर्च करने हैं। क्लबों में जाते हैं और मनबहलाव के लिए दुर्व्ययनों में समय बिताते हैं। इसका परिणाम कितना घातक है। यह सब जानते हैं। ऐसा जीवन समाज के लिए केवल निरुपयोगी ही नहीं हानिकारक भी है। यदि इन लोगों का समय तथा धन निर्माणात्मक कार्यों में लगावें तो देश संपन्न भी होगा एवं नैतिक वृद्धि भी होगी। सब पूछा जाय तो ऐसे ही आदर्श जीवन में सच्चे सुख की उपलब्धि हो सकती है। स्वार्थ एवं इन्द्रियों के व्यसन भोगों में कभी वास्तविक सुख की अनुभूति नहीं हो सकती।

किसी घर में पति-पत्नी दोनों बड़े ही प्रेम पूर्वक जीवन व्यतीत कर रहे थे। एक बार पत्नी को विच्छू ने डक मारा तो वह रोने लगी। पति डाक्टर के पास दौड़कर गया और दवा पूछी। डाक्टर ने दवा देते हुए कहा कि वृश्चिक दशन के स्थान पर यह दवा डालो। वह भागता हुआ घर आया और पूछने लगा “अरी, विच्छू ने कहाँ काटा?” पत्नी ने कहा “उस दीवार के कोने में जी।” यह सुनकर पति महाशय दवा ले जाकर दीवार के कोने में डालने लगा। क्या इससे वृश्चिक दशन की पीड़ा कभी कम हो सकती है? आनन्द की प्राप्ति के लिए भोगों में तथा दुरभ्यासों में लिप्त जनता का प्रयत्न इसी तरह हास्यास्पद है। मेरी हार्दिक प्रार्थना देश के सभी लोगों से है कि इस विषय पर गंभीर होकर सोचें, समझें और जीवन के संस्करण में प्रवृत्त हों।

मेरी आशा है कि इस पुस्तक को यदि ध्यान पूर्वक अध्ययन करें तो मनुष्य अवश्य अतर्मुखी बनेगा और अपने को सुधारने में दत्तचित्त होगा। इसी विश्वास ने मुझे इस कार्य में प्रेरित किया है।

मैंने पहले इस पुस्तक को तेलुगु में लिखा था। इस को देखकर कई मित्रों ने हिन्दी में भी इसे लिखने का आग्रह किया है। मसाले में

सभी कार्य धनमूल होते हैं। इस पुस्तक के लिए एक हजार रुपये खर्च हुए हैं। यहाँ इस 'महबूबनगर' (आन्ध्रा) में श्री कन्यकापरमेश्वरी-मन्दिर है। लगभग एक साल से प्रतिदिन भगवद् गीता पर प्रातः काल में सत्संग चलना है। एक दिन प्रवचन के पश्चात् मैंने उपस्थित सज्जनों के सामने पुस्तक को छपाने की बात सुनाई। यह तो तेलुगु भाषा में छपाने का ग्रन्थ नहीं है। हिन्दी बहुत कम लोग जानते हैं। फिर भी उन्होंने मेरी बात पर इतना गौरव दिखाया कि उमी समय पर्याप्त धन देने को तैयार हुए। शीघ्र ही पुस्तक को छपवाने का प्रवन्ध किया गया। मैं इन सभी उदार व्यक्तियों को धन्यवाद देता हूँ। दाता जनो के नाम भी निम्नांकित है।

मैं सर्व प्रथम पूज्य श्री स्वामी चन्द्रशेखरानन्द जी को विनीत एवं हार्दिक आभार निवेदन करता हूँ जो मेरे इस प्रेरणादायक हैं और जिन्होंने "योगवेदात्" मासिक पत्रिका में इस पुस्तक को लेखो के द्वारा सुन्दर रूप देकर छपवाया था। ये महात्मा "योग वेदात्" के एडिटर हैं तथा ऋषिकेश श्री शिवानन्दाश्रम में रहते हैं। उसी शिवानन्दाश्रम में रहने वाले पूज्य श्री अशेषानन्द स्वामी जी का भी पुण्यस्मरण करता हूँ जिन्होंने इस सम्बन्ध में मुझे उचित सूचनाएँ देकर कृतकृत्य किया है।

अन्त में डाक्टर रामनिरजन पाडे जी (Head of the Hindi Department, Osmania University) एवं पूज्य श्री गोलापिल्लि रामचन्द्र शास्त्री जी के प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट करता हूँ जिन्होंने ग्रन्थ का अध्ययन करके अपने अमूल्य अभिप्राय दिये हैं।

पुलिपाटि-वेकट सुब्बय्या

दाता जनो की सूची

1	श्रीमान गन्ध नरायण गुप्तजी मन्स, , कलकोडा रामचन्द्रय्याजी ,, कदि बालकिण्टय्या जी	}	176-00
2	महबूबनगर आर्यवैश्य सघ		150-00
3	श्रीमान ऐलिमेट्टि रामुलु जी		116-00
4	,, कलकोड बालकृष्णय्या रामलक्ष्मय्याजी		56-00
5	,, विल्लकटि वेंकटय्या जी		51-00
6	,, कुन्चकूरि बुच्चन्ना जी		31-00
7	,, गुन्ना राजपुल्लय्या हन्मनय्या जी		30-00
8	,, आकारपु वेंकटय्या चौदरी गौडजी		30-00
9	,, चिदुरे रामुलु जी		30 00
10	,, नन्दिपेट कौकुण्डल रामुलु जी		30 00
11	,, पेन्ड्याल सदाशिवुडु जी		28-00
12	,, च्चन्टे रामुलुजी डण्णटूरु		25-00
13	,, बलकोड प्रमुनिगम जी		25-00
14	,, मिगसेट्टि चन्द्रय्या जी		25-00
15	,, गुन्ना मल्लय्या जी		25-00
16	,, मूदि नारायण जी		25-00
17	,, साद्वमन्नि बालकृष्णय्या जी के मुपुत्र		21-00

18	„ कदूरि वेकटय्या जी	16-00
19	„ ए राधाकिषन जी आक्षनर	13-00
20	„ दडु विट्ठलय्या जी	11-00
21	„ कुचकूरि जबुलय्या जी	11-00
22	„ कुचकूरि नारायण जी	11-00
23	„ यन्मनगन्ड्ल लक्ष्मय्या, रामुलु जी	11-00
24	„ मेडिसेट्टि नरसिंहलु जी	11-00
25	„ राचाल ए नारायण जी	11-00
26	„ आकुतोड बालस्वामी जी	10-00
27	„ भीमय्या जी (टीचर)	10-00
28	„ दडु सुदर्शनम् जी	10-00
29	„ मेडिसेट्टि शिवरामुलुजी	5-00
30	„ नील वीरय्या जी	5-00
31	„ टि किण्टय्या गौड	5-00

नमः परम गुरुभ्यः

निर्वहण कर स्वयं न्यायित्त ज्ञान को उदार भाव से सद्विनियोग करके कृत कृत्य हुए हैं। इसके द्वारा पाठक जान सकते हैं कि ग्रन्थकर्ता की साधना एवं अभ्यास कितने कम बड़ और फलप्रद हैं।

इन्हीं मन् १९६९ में आन्ध्र भाषा में यह पुस्तक छपी थी और केवल उसी रचयिता से यह हिन्दी में अनूदिन होकर हमारे सम्मुख प्रस्तुत हुई है। यह बहुजनोपकारी है। अतः देश की सभी भाषाओं में अनुवाद होकर सभी स्तर के लोगों के लिए पढ़ने योग्य ग्रन्थ है।

सामान्य अनर्जतीय भाषा अंग्रेजी में इसका भाषातरीकरण हो तो भारतीय विज्ञान स्वरूप को जानने की उत्कट कामना रखने वाले विदेशियों को यह महोपकारी मिद्ध हो सकती है। हमारी इच्छा है कि विश्वकवि रवीन्द्र की तरह वह काम भी ग्रन्थकर्ता स्वयं कर दें। 'एकक्रियाद्वयर्थकरी' के अनुसार इन प्रत्यय में परोपकारी भावना के साथ साथ निरन्तर मनन से दृढबोध की मिद्धि भी होती है। गतत ब्रह्माभ्यास का साधन तो यही होना है।

वेदान्त पञ्चदशी के तृप्तिद्वीप में विद्यारण्य महर्षि का कथन है—
"तच्चित्तन तद्व्ययन अन्योन्यतत्प्रवाधनम् एतदेकपरत्वच, ब्रह्माभ्यास विदुर्गुण" आशा है कि ऐसी ही उत्तम कृतियों को लेखक और भी प्रणयन करें जिसे विश्व का श्रेय मयत्र हो।

"अनिकन्याण रत्नवान् निन्य कल्याण मश्रयान् स्मर्तृणा वरदत्वान्च ब्रह्मान्मगल्पम्"

ॐ तन्मन्

गोलापिनि रामचन्द्र शास्त्री



सन्दर्भ

जगत् में रहनेवाला जीव अपनी अनन्त यात्रा के पथ पर चल रहा है। देह, इन्द्रिय, मन और बुद्धि को साथ लेकर वह इस यात्रा-पथ पर आरुढ़ है। जब तक उसकी यह यात्रा समाप्त न होगी तब तक जीव पूर्ण न होगा। इस यात्रा की समाप्ति पर वह अनन्त परमात्मा को प्राप्त करके स्वयं अनन्त बन जाता है। “जीव यात्रा” पुस्तक के लेखक ने यह बात समझाने का सफल प्रयत्न किया है कि पथ पर चलने के समय यदि साथी, सहयोगी का काम न करे तो यात्रा पूर्ण न हो सकेगी। पथिक अपने पथ पर बाधाओं से ही जूझना रह जायगा।

देह, इन्द्रिय, मन और बुद्धि, जीव यात्रा के पथ पर जीव के साथ-साथ चलते रहते हैं। जीव इन्हीं के सहारे अपने गन्तव्य तक पहुँचना चाहता है, परमात्मा को प्राप्त करना चाहता है—अथवा अपनी क्षुद्र सीमाएँ तोड़कर स्वयं अनन्त बन जाना चाहता है। इस लक्ष्य की पूर्ति में देह, इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि तब तक बाधा पहुँचाते रहते हैं जब तक उनमें सात्त्विकता की स्थापना नहीं हो जाती। सत्त्व-प्रधान देह, मन और बुद्धि ही सात्त्विक अनुभव संग्रह करनेवाली इन्द्रियों के साथ जीव को परम नित्य से विभूषित परमात्मा तक पहुँचा सकते हैं। सात्त्विक आहार से ही देह, इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि अपने सात्त्विक स्वभाव की प्राप्ति करते हैं और जीव को यात्रा के पथ पर अग्रसर करते हुए परमात्मा तक पहुँचा देने में सफल होते हैं।

साम्प्रतिक युग का मानव अपने आहार की शुद्धता और सात्त्विकता को भूल चुका है। इसीलिए उसका शरीर उसकी इन्द्रियाँ तथा उसके मन और बुद्धि रजोगुणी और तमोगुणी हो गये हैं। वह पूरे जगत् में घट्टरत हो गया है।

यदि हम आज के जीव का उद्धार करना चाहते हैं तो सुव्वय्या जी के 'जीव यात्रा' ग्रन्थ के समान ग्रन्थों को प्रत्येक मनुष्य के हृदय तक हमें पहुँचाना होगा। जीवयात्रा की भाषा सुन्दर है और सुन्दर चिन्तन का विवेचन भी सुन्दर ढंग से किया गया है। यह पुस्तक प्रत्येक पुस्तकालय में प्रत्येक पढ़नेवाले के सामने रखी जाय और उसे पढ़ने के लिए प्रेरित किया जाय। "जीवयात्रा" के समान पुस्तकें बड़े चिन्तन के पश्चात् ही लिखी जा सकती हैं। "जीवयात्रा" लिखने की सफलता पर मैं सुव्वय्या जी को साधुवाद धन्यवाद और बधाई अर्पित करता हूँ।

ता 20-6-72

रामनिरजन पाडे
अध्यक्ष हिन्दी विभाग, उम्मानिया यूनिवर्सिटी
हैदराबाद-आ. प्र

जीव यात्रा

यात्रा शब्द का अर्थ अपने लक्ष्य स्थान तक पहुँचने के लिए किया जानेवाला प्रयास है। जीवयात्रा शब्द से हम जान लेते हैं कि जीव को एक निश्चित स्थान पर पहुँचना है। अतः वह स्वयं यात्रा कर रहा है। जीव कौन है? उसका गतव्य स्थल क्या है? यात्रा करने के लिए उसने किस तरह के साधनों को प्राप्त कर लिया है? आदि-आदि प्रश्न विचारणीय हैं। इन प्रश्नों के समाधान विज्ञ पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत करना ही मेरा ध्येय है।

भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं कि “मयैव जंजीवन्तोऽपि जीवन्मृतस्तनूनाः” अर्थात् “जीवन्तोऽपि मेरा ही एक जग है और मृत्यु नानातनू है।” इससे हमें ज्ञात होता है कि जीव का अद्वैत मूलस्थान परब्रह्म ही है।

वह वही जाकर पूर्ण शांति को प्राप्त करने के लिए यात्रा कर रहा है। जिस तरह हम घर से अन्य स्थान पर जाते हैं और भले ही हमारे आदर सत्कार करने वालों की वहाँ कमी नहीं हो फिर भी घर पहुँचने के लिए हम व्यग्र रहते हैं तथा घर पहुँच कर ही स्थाई शांति का अनुभव करते हैं। ठीक उसी तरह जीव अपने स्थान (परब्रह्म) से पृथक् हुआ है और अपने मूलस्थान की प्राप्ति के लिए आकुल है। जब तक वह अपने स्थान परमात्मा से जाकर नहीं मिलता, तब तक उसको चिर प्रसन्नता तथा परम आनन्द प्राप्त नहीं होता। परन्तु दैन्य की बात है कि वह माया के अधीन होकर देह एव कर्म से बधित हुआ है।

देह बद्धता का अर्थ है कि देह को अपना स्वरूप समझना। वास्तव में देह मानव का स्वरूप नहीं है। मनुष्य कभी-कभी कहता है कि मेरा शरीर स्वस्थ नहीं है। जब वह शरीर को “मेरा शरीर” कहता है तो वह स्वयं शरीर कैसे हो सकता है? “मेरी पुस्तक” कहने से मैं पुस्तक थोड़े ही होता हूँ। मैं पुस्तक से भिन्न हूँ अतः मेरी पुस्तक कहता हूँ। उसी तरह ‘मेरा शरीर’ कहने से मैं शरीर नहीं होता हूँ। इसकी जिज्ञासा सद्वर्ण के अनुसार अन्यत्र विवरण के साथ की जायगी परन्तु तात्पर्य यह है कि मैं शरीर नहीं हूँ मैं आभ्राण हूँ। देह, इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि जड़ हैं और इनकी चेतनता प्रदान कर चैतन्य बनानेवाला मैं आत्म स्वरूप हूँ। भगवद्गीता की भाषा में मैं क्षेत्रज्ञ हूँ। इस तरह जानना भी एक तरह का उत्तम योग है। भगवद्गीता में

इसी को क्षेत्र क्षेत्रक्ष विभाग योग कहा गया है। क्षेत्रज्ञ किसान है और क्षेत्र अर्थात् शरीर खेत है। शरीर को क्षेत्र और उस क्षेत्र का मालिक अपने को गम्भीर रूप में समझना चाहिए। मालिक अपने क्षेत्र में किस तरह के बीज बोने चाहिए — इस सम्बन्ध में अच्छा ज्ञान रखता है। यहाँ पुण्य रूप बीज बोकर आनन्द रूपी फल प्राप्त कर सकता है। इस विषय के बारे में भी आगे अच्छी तरह विवेचना होगी।

क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ योग का ज्ञान सबको नहीं होता है। यही अविद्या या अज्ञान का प्रभाव है। देह को अपना स्वरूप समझना अज्ञान का प्रथम लक्षण है। जब मनुष्य देह को ही अपना स्वरूप समझता है तो उसको सुख पहुँचाने वाले भोगों को अपने लिए आवश्यक समझता है। इसी भ्रम से सब अनर्थ उत्पन्न होते हैं। इस तरह देह बद्धता या कर्म बद्धता जीव को जब तक रहती है तब तक नित्य शांति असंभव होती है। इन दोनों बन्धनों से विमुक्त होना ही मुक्ति कहलाती है। इस मुक्ति की अवस्था में जीव अपने उद्गम स्थान परमात्मा में तादात्म्य हो जाता है। उसी को सद्गति कहते हैं। इस तरह की सद्गति से ही मानव को नित्य शांति एवं परमानन्द की प्राप्ति सम्भव हो सकती है।

देह बद्धता की अवस्था में किसी जीव को नित्य सुख की उपलब्धि नहीं होती। सृष्टि में दृष्टि टालिए और देखिए। धनी, दरिद्र, राजा-रक, स्त्री-पुरुष सभी अज्ञान हैं देहभावना ने

परिलिप्त होना ही इसका एक मात्र कारण है । जीव अपने मूल स्थान को भूल गया है, परिणामतः अशांति से आकुल हैं । यदि सच्ची शांति एवं चिरतृप्ति को प्राप्त करना है तो जहाँ से निकला है जीव को वही जाना होगा ।

नदियों की तरफ दृष्टि डालिए उनका उद्गम स्थान समुद्र है । सूर्य की किरणों से भाप बनकर समुद्र का पानी आस्मान पर पहुँचा । वहाँ से मेघ में परिवर्तित होकर पानी के रूप में बरसता है । फिर नदियों के रूप में समुद्र में जाकर विलीन होता है । समुद्र में मिलकर ही उसकी महायात्रा समाप्त होती है । जब तक नदी समुद्र में नहीं मिलती तब तक वह भिन्न-भिन्न नामों से व्यक्त होती है । परन्तु समुद्र में मिल कर अपने नाम रूप खोकर वह स्वयं समुद्र का अतर्भाग बन सकती है । इसी तरह जीव भी जब तक कर्म बश होकर शरीरधारी रहता है तब तक कई नामों से व्यवहृत होता है । किन्तु जब परमात्मा में तदात्म्य होता है तब वह भी ब्रह्म बन जाता है । “जीवो ब्रह्मैव नापर” यह प्रमाण है । तभी उसे नित्य शांति नित्यानन्द के एकरस भाव का अनुभव प्राप्त होगा । ऐसा जीव फिर जन्म मरण चक्कर में गिरता नहीं “न स पुनरावर्तते” वह फिर आता नहीं है । उसके जन्ममरण की समस्या सदा के लिए चुलझ जाती है ।

जीव अपने मूल स्वरूप से मिलने के लिए सुखान्वेषी वत् यात्रा कर रहा है और एक यात्री की भाँति आयाम विश्रामों के

सहारे उसे चलना पड़ता है। टिकट खरीद कर जब यात्री रेलगाड़ी में बैठ जाता है तब चाहे वह सोता रहे, बैठा रहे, या बातचीत करता रहे इससे गाड़ी को कोई मतलब नहीं। वह तो बराबर चलती ही रहती है। कहाँ तक ? स्टेशन तक। ठीक इसी प्रकार जीव भी देह रूपी रेल पर चढ़ जाता है। वह रेल प्रतिक्षण भागती जाती है। पल भर के लिए भी रुकती नहीं है। कभी-कभी मनुष्य कहता है कि आज मैंने कुछ नहीं किया, खाली ही बैठा रहा। किन्तु ध्यान रहे कि देह रूपी गाड़ी का गमन तो बराबर जारी है। इस देह रूपी गाड़ी का स्टेशन क्या है ? यह सदा स्मरणीय है। क्योंकि इसका नाम 'श्मशान' है। इस स्टेशन में राजा, रक, पंडित, मूर्ख, सबके लिए समान स्थान है। कोई भेद या अन्तर नहीं है।

श्मशान रूपी स्टेशन पर पहुँचने के पश्चात् जीव को कहाँ जाना होगा ? यह तो हमारे अनुभव की बात है कि रेलवे स्टेशन पर उतरनेवाले सभी पथिक अपने-अपने गतव्य स्थल को जानकर सीधा वहाँ चले जाते हैं। जो लोग नहीं जानते वे अपने पास के कागज पर लिखे पते को लोगो से पूछ कर लक्ष्य स्थान पर जा पहुँचते हैं। किन्तु श्मशान रूपी स्टेशन पर पहुँचने के पश्चात् जीव को अपने गतव्य स्थान का पता स्मरण नहीं रहता। अतः वह बहुत कठिनाई में पड़ जाता है। जानी लोग देह रूपी साधन से मरणकाल से लिए परमात्म-चित्तन का अभ्यास कर उसमें लीन रहते हैं। स्मरणाभ्यास के बल से जीव मरणो-

परान्त भी अपने लक्ष्य को विस्मृत नहीं करता और वही परमात्म-स्मरण का अभ्यास उसे अपने लक्ष्य स्थान (परब्रह्म) की स्मृति-दिलाता है तथा वह परमात्मा की प्राप्ति कर लेता है। किन्तु, सभी जीव बिना सुकृण के इस अच्छी गति को प्राप्त नहीं होते। भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं —

“जरामरण मोक्षाय मामाश्रित्य यतति—ये

ते ब्रह्म तद्विदुः कृत्स्न अध्यात्म कर्म चाखिलम् -

(गीता 7-29)

अर्थात् जो लोग जरा और मरण-युक्त इस मानव जन्म से सदा के लिए छुटकारा पाने को मेरे आश्रय में आकर प्रयत्न करते हैं। वे ही लोग मुझे अच्छी तरह जानते हैं। ऐसे ज्ञानी लोग ही मरणकाल में मेरा स्मरण करते हुए दिव्य-गति को प्राप्त होते हैं।

मानव जीवन के लिए मरण-काल एक सच्ची कसौटी है। उस समय अपने जीवन-काल में अर्जित भले बुरे सस्कार उसे प्राप्त होते हैं। कृत्कर्मी के अनुसार उस समय उसकी स्मृति वैसी ही बनती है और स्मृति के अनुसार उसी गति को प्राप्त करता है। भगवान् का कथन है —

“ययवाऽपि स्मरन्भाव त्यजत्यन्ते कलेवरम्

तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभावितम्”

(गीता 8-6)

इसका अर्थ है कि प्रयाण-काल में मानव जिस भाव को स्मरण करता हुआ शरीर छोड़ता है उसके अनुसार वह उसी स्थिति को प्राप्त करता है। अतः उस समय किस तरह का स्मरण रहना चाहिए ? भगवान का आदेश है :—

“अन्तकाले च मामेव स्मरन्मुक्त्वा कलेवरम्

यः प्रयाति स मद्भाव याति नास्त्यत्र संशय

(गीता 8-5)

अन्त काल में भी जो व्यक्ति मेरा स्मरण करता हुआ शरीर छोड़ देता है वह मेरी ही स्थिति को प्राप्त होता है। इसमें कुछ भी सन्देह नहीं है।

इसलिए मरण काल में परमात्मा का ही पावन नाम स्मरण करना चाहिए। किन्तु उस समय ऐसा स्मरण बिना पूर्वाभ्यास के नहीं होता। माया का मोहरूपी प्रचण्ड अधिकार जीव को मरण-काल में घेर लेता है। माया का अभिनय उस काल में बहुत ही बलवान होता है। मन, बुद्धि और अहंकार सहित जीव के सभी चेतन-समूह विषण्ण होकर विकल अवस्था में क्लिप्त विमूढ हो जाते हैं। अतः यदि उस समय पर भगवान को स्मरण करने की शक्ति आर्जित करनी हो तो जीवन भर नाम स्मरण के साथ परमात्म स्वरूप के चित्तन का अभ्यास कर लेना चाहिए। साधना का बल यदि तीव्र रूप से रहा तो उस समय भगवद् स्मरण अनायास ही सम्भव हो सकता है।

इस सम्बन्ध में एक छोटी सी वास्तविक घटना है — एक गाँव में एक बार एक सन्यासी आया। रात होने के कारण एक बुढ़िया के घर में रात भर रहने की अनुज्ञा पायी और सो गया। प्रात होने के साथ वह बुढ़िया अपने पोतरे से कहने लगी “बच्चे, सुना कि हमारी पिछली गली में एक मनुष्य का देहात हुआ है। जाकर मालूम करके आओ कि वह भगवान के पास गया है कि नहीं।” यह बात सुनकर वह सन्यासी भौचक्कासा रह गया और उद्विग्न हुआ। थोड़े ही समय में वह लडका आया और सुनाया कि वह भगवान के पास ही गया है। बुढ़िया का उस तरह कहना और लडके का इस तरह समाधान देना ये दोनों उस सन्यासी के समझ में नहीं आया। झट उसने बुढ़िया के पैरो को पकड़ कर पूछने लगा कि यह बात इतनी सरलता के साथ कैसे जान सके? जब तक यह रहस्य मुझे नहीं बतायेगी तब तक मैं पैरो को छोड़ूँगा नहीं। तब बुढ़िया बताने लगी “इसमें कठिनाई क्या है? शरीर को छोड़ते समय जीव यदि भगवान का नामोन्चरण करता है तो वह भगवान के पास पहुँच गया, नहीं तो उसकी गति दयनीय हो जाती है। यह सुनकर सन्यासी हक्का-वक्का सा रह गया।

यदि कोई समझे कि मरणकाल में ही एक मिनट भगवत्-स्मरण करलेंगे तो पर्याप्त होगा। इसके लिए जीवन भर अभ्यास करने की क्या अवश्यकता है? ऐसा सोचने में बहुत ही अनर्थ होगा। यदि विद्यार्थी वर्ष भर अध्ययन न करके परीक्षा-भवन में

जायगा तो वह क्या उत्तर लिख सकेगा? मरण-काल भी जीव का परीक्षा-समय है। उसमें सफलता की प्राप्ति के हेतु जीवन भर अभ्यास करना पड़ता है। भगवान ने कहा.—

“तस्मात्सर्वेषुकालेषु मामनुस्मर युध्य च ।

मय्यर्पितमनो बुद्धिर्मा मेवैष्यस्यसशयम् ॥ ”

(गीता 8-7)

इसी कारण सर्वथा मेरा स्मरण करते रहो। इस तरह करते रहने से अपने अगो सहित मन को सभी अवस्थाओं में स्मरण करने की आदत पड़ जाती है। मेरा स्मरण करते करते मन और बुद्धि मेरे लिए अर्पित हो जायेंगे, जिससे तुम मुझे प्राप्त कर सकोगे।

हमेशा भगवान का स्मरण करते रहने के उद्देश्य से ही सन्ध्यावन्दन, भजन आदि क्रियाएँ बतायी गई हैं।

सन्ध्यावन्दन का अर्थ है सधि (सक्रांति) काल में किया जानेवाला वन्दन (प्रार्थना)। यदि ध्यान से देखा जाय तो मनुष्य के लिए मरण-काल ही वास्तविक सन्ध्याकाल है। क्योंकि जीव का एक शरीर से प्रारब्ध कर्म को पूर्ण कर दूसरे शरीर को धारण करने के लिए उद्यत होनेवाला वह सक्रांति (सन्धि) काल है। इस कारण मनुष्य को नित्य उस समय पर सर्वेश्वर का जप, ध्यान आदि चितन (सन्ध्यावन्दन) करना चाहिए। यही सन्ध्या-

वन्दन का साध्य है और इसी साध्य के लिए की जानेवाली जीवन भर की उपासना या साधना एकमात्र साधन है। अतः जीवन-काल इसे स्मरण रखकर सन्ध्यावन्दन, जप, ध्यान, ईश्वर-चित्तन आदि करना चाहिए। किसी सतने कहा है —

“दो वातन को भूलमत जो चाहत कल्याण ।
नारायण इक मोत को दूजै श्रीभगवान् ॥”

अर्थात् यदि मनुष्य अपना कल्याण चाहता है तो मृत्यु और भगवान् इन दोनों को स्मरण करता रहे। क्योंकि सतत अभ्यास से ही वेडा पार हो सकता है। इस तरह के अभ्यास की वृद्धि ही श्रेयस्कर है।

स्मरण रहे कि साधना भौतिक हो अथवा पारमार्थिक, उसकी सिद्धि बिनापूर्ण श्रद्धा और अभ्यास के असम्भव है। उदाहरण के लिए पाठशाला की परीक्षा को ही लीजिए। इसके लिए कितना अधिक परिश्रम एवं अभ्यास करना पड़ता है। फिर तो ब्रह्म-विद्या के विषय में क्या कहा जाय ? दीर्घकाल तक अनवरत गति से सेवा, सत्कार्य आत्म-चित्तन करने से ही इस कार्य में सिद्धि सम्भव हो सकती है। इसमें न तो प्रश्न-पत्र का भेद खुलजाने की सम्भावना है और न ही दूसरों की चोरी से नकल करने की। पाठशाला की परीक्षा मानव-ज्ञान की परीक्षा होती है, किन्तु मृत्यु आत्म-ज्ञान की परीक्षा होती है।

एक और उदाहरण लेंगे। एक बार दो व्यक्ति कही जा रहे थे। मार्ग में एक नदी आयी। उन दोनों में एक तो तैरना जानता था और दूसरा नहीं। जिसको तैरना आता था वह अपना वस्त्र कमर पर बांधकर पानी में छलांग मार दी और पूर्वाभ्यास के बल से तैरता हुआ उस पार जा पहुँचा। दूसरे ने भी इसे देखकर समझा कि वस्त्र को कमरपर बांधना और छलांग मार कर हाथ पैर हिलाते हुए उस पार जा पहुँचना बस इतनी ही बात है! ऐसा समझकर पानी में कूद पड़ा। पानी बहुत गहरा था। उसकी गति क्या हो सकती है? यह कहने की आवश्यकता नहीं "नदीना सागरो गतिः" अर्थात् डूबकर मर गया।

कहने का तात्पर्य यह है कि सामान्य तथा लौकिक विषय में कार्य-सिद्धि के लिए भारी अभ्यास करना पड़ता है तो ब्रह्म-विद्या के विषय में कहना ही क्या है!! ब्रह्म-विद्या की साधना से मानव अपने स्वरूप को जान लेता है और इससे परिचित रहकर जो परमात्मा के चिंतन में रत रहते हैं वे अन्तकाल में अनायास ही परमात्म-चिंतन करते हुए शरीर छोड़ देते हैं। परिणाम में नदी का लय जिस तरह समुद्र में होता है उसी तरह जीव का लय परमात्मा में होता है। इस तरह परमात्म-चिंतन का अभ्यास आत्मा जीव को अपने मूल स्थान पर पहुँचाने का मार्ग प्रशस्त करता है।

श्री स्वामी रामानन्दतीर्थ एकबार अपने शिष्य के घर जा रहे थे। मार्ग में एक जमींदार ने उन्हें देखा। उनके मुखमंडल

पर ब्रह्मतेज झलक रहा था। मुद्रा प्रशात और निर्भीक थी। उनके आत्मस्वरूप-चित्त का देदीप्यमान आकर्षण जमींदार को यह सोचने के लिए विवश किया कि इस सन्यासी के पास न रात को सोने के लिए स्थान है और न दिन को भोजन समय पर मिलने की व्यवस्था है। फिर भी देखो, किस तरह आनन्द में मस्त है। एक मैं हूँ कि कई पीढ़ियों तक बैठकर भोगने से भी समाप्त न होत्रेवाली संपत्ति मेरे पास जमी है। अनेक वैभवों की भी कोई कमी नहीं है। फिर भी इस सन्यासी के समान आनन्द का अनुभव मुझे कभी होता नहीं। अतः इसमें अवश्य ही कुछ रहस्य है। इस तरह सोचकर वह झट स्वामीजी के पास गया और इसका कारण पूछा। रामतीर्थ को उस धनी की अज्ञानता पर दया आयी। उन्होंने कहा “भय्या इसका कारण मैं अपने गुरु से पूछकर तुम्हें बताऊँगा। तुम अपना नाम तथा स्थायी पता लिखकर मुझे दे दो।” धनीने तुरन्त अपना पूरा पता लिखकर स्वामीजी को दे दिया। रामतीर्थ ने हँसकर कहा “भैया, यह न तो तुम्हारा अपना नाम है और न स्थायी पता ही। यह तो केवल तुमने शरीर का नाम तथा शारीरिक ठिकानों का नाम लिख दिया। मेरे गुरुजी के पास शरीर का नाम नहीं चलता और न ही शारीरिक ठिकानों का। तुम अपना (स्वयं का) नाम तथा स्थायी पता लिखकर दो।” इससे धनी की आँखें खुल गयीं। अब तक जिस आत्मज्ञान से अनभिज्ञ था वह अब उसके मानस-पटल पर प्रकाशित हो गया। जन्म जन्मांतरो से भटकी अपनी आत्मा का अनायास ही स्वामीजी के द्वारा स्वरूप साक्षात्कार हुआ। वह

इससे आत्मविभोर हो स्वामीजी का शरणागत होकर उनके चरणों से लिपट गया ।

जिस मानव देह के लिए देवता भी लालायित रहते हैं उसको पाकर भी जो अपने जीवनकाल में सत्स्वरूप को जानने का प्रयत्न किये बिना मृत्यु को प्राप्त होता है उसकी क्या गति होगी । इस भयकर परिणाम का अनुमान हम उस जल के सूक्ष्म कण से लगा सकते हैं जो अपने उत्पत्ति-स्थान समुद्र से निकल कर तब तक आकाश पाताल छानता फिरता है, जब तक अपने मूल स्थान समुद्र में जाकर लीन नहीं हो जाता ।

मानव केवल शरीर नहीं है । वह प्रकृति एवं 'पुरुष' का संयोग (संयुक्त रूप) है, जिन्हें जड़ व चेतन भी कहा जाता है । जीव चैतन्य है और शरीर जड़ । इन दोनों के उत्पत्ति स्थान भी इस महाशक्ति के दो पृथक्-पृथक् स्वरूप हैं । एक की उत्पत्ति विकृत पंचभूत से है तो दूसरे की शुद्ध अविनाशी ब्रह्म से । पंच भूतों से बना हुआ शरीर अतकाल में फिर अपने-अपने पंच भूतों में लय हो जाता है । इसी तरह यदि जीव भी अतकाल में शरीर से पृथक् होने पर अपने स्वस्थान ब्रह्म में विलीन हो जाय तो जन्म मरण रूपी सागर से पार हो जाता है । अर्थात् भव बन्धन से मुक्त हो जाता है । यदि भूल से कहीं इस देह अथवा ससार में मोह हो गया तो जीव उसी को प्राप्तकर इस ससार में भटकता फिरता है । इसी कारण माया के मोह से बचने तथा

अपने स्वरूप में मिलने के लिए जीवन-काल में तन्मयता के साथ साधना करनी पड़ती है। साधना के अभाव में उक्तकाल में जीव अपने मूल-स्थान सत्, चित् आनन्द रूप ब्रह्म को स्मरण न कर भौतिक पदार्थों के मोह में पड़ विविध योनियों में भटकता फिरता है। किंवा अशरीर होकर व्याकुल हुआ मारा मारा फिरता है और पूर्व सस्कार वश कर्मानुसार दुर्गन्धयुक्तयोनि-मार्ग से गर्भ में प्रवेशकर जीवन-मरण चक्र में उलझा रहता है।

गर्भ में पड़ने के पश्चात् सुषुम्नानाडी खुली रहती है। माया नटी घूँघट डाले अपने नृत्य से उसे वहाँ नहीं लुभा सकती। इससे जीव को अपने पूर्व जन्मों की स्मृति होकर घोर पश्चात्ताप होता है। तभी वह अनुभव करता है कि भगवान् ने इसे अपने जन्म सार्थक करने के लिए ही अवसर दिये थे, किन्तु अज्ञानवश उसने उन सबको खो दिया। गर्भ के अन्दर ही वह अपनी खेदपूर्ण स्थिति पर रो रो-कर आँसू बहाता है और उस परम पिता से प्रार्थना करता है कि हे भगवान्, इस बार मुझे इस दुर्गन्ध पूर्ण अन्धकूप से बाहर निकालिए मैं केवल आप के ही चित्त में तल्लीन रहूँगा और आपके पास पहुँचकर अपना जन्म सार्थक कर लूँगा। कृपानिधान भगवान् उसकी प्रार्थना सुनते हैं और उसे गर्भ से बाहर कर देते हैं। किन्तु बाहर आने के साथ ही ज्योंही माया नटी ने अपना घूँघट उठाकर मुस्कुरायी योही उसकी स्थिति बदलने लगी।

स्मरणीय है कि मातृ गर्भ में रहते समय हम सबने इसी तरह प्रार्थना की थी। जरा नेत्रों को अन्तर्मूख कर आत्मा-लोचन कीजिए। अपनी मानसिक-वृत्तियों की तरफ ध्यान दीजिए। तब ज्ञात होगा कि आप अपनी प्रतिज्ञा का पालन कहाँ तक कर रहे हैं। यह मानव-जन्म रूपी नाव अनेक जन्मों के पुण्य बल से प्राप्त हुई है। यह भव सागर को पार करने के लिए मिली है। अतः सावधान रहिए कहीं ऐसा न हो कि उस पार जाने से पहले ही नाव टूट अथवा भटक न जाय। ऐसी दशा में तुम्हारी क्या गति होगी? इसे बताने की कोई आवश्यकता नहीं है। इस अर्थ को बतानेवाला महत्वपूर्ण श्लोक है :—

“महता पुण्य पण्येन क्रीतेय काय नोस्तवया ।

पार दुःखोदध्यातु तर यावन्नभिद्यते”

“उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्यवरान्निबोधत” इस उपनिषद् के उपदेश पर गभीर होकर ध्यान दे और सावधान हो जायें

इन जन्म मरण सागर को पार करके मोक्ष-धाम पहुँचने के लिए जीव ने किन तरह के साधन प्राप्त कर लिये हैं ?

७ उपनिषद् में कहा गया है कि—

आत्मानं रयित्तिं विदित्तिं पत्नीं रथमेवम्,

सृष्टिं नानाभि विदित्तिं भक्तं पन्नतं मेवम्,

इंद्रियाणि ह्यान्याहु विषयान्स्तेषु गोचरान्
आत्मेन्द्रिय मनोयुक्त भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ”

आत्मा या जीव रथी है। शरीर रथ है। इंद्रियाँ घोड़े, मन बागडोर तथा बुद्धि सारथी है। विषय उनके मार्ग हैं और शरीर, इंद्रियाँ एव मन से युक्त आत्मा भोक्ता है।

यह स्पष्ट हैं कि जीवने अपनी यात्रा के लिए देह, इंद्रियाँ आदि साधनो को प्राप्त कर लिया है और शरीर रूपी रथ पर बैठकर वह यात्रा कर रहा है। अपने इस प्रस्थान में उसे एक निश्चित स्थान पर पहुँचना है। इस स्थिति में यदि उसके सारथि अश्वादि उसके अधीन होकर उचित मार्ग पर अग्रसर होते जीव अपनी इस महायात्रा को सफलता पूर्वक सम्पन्न कर सकता है। यदि इसके विपरीत रथ के अश्व उच्छृंखल होकर मनमाने पथ पर भागने लगे तो रथ कहीं गते में जा पड़ेगा और रथी रथ के पहियों के नीचे दब मरेगा।

आइए जरा थोड़ी देर के लिए अतर्मुख हो आत्मविषलेषण कर ले कि क्या ये हमारे इंद्रिय रूपी अश्व हमारे गतव्य स्थान मोक्षधाम की दिशामें ठीक मार्ग का अनुसरण कर रहे हैं ? इस भांति आत्मनिरीक्षण से यह स्पष्ट प्रकट हो जायगा कि वात तों हमारी आशा के सर्वथा विपरीत ही है। देह, इंद्रियाँ, मन एव बुद्धि की गतिविधियों के मूढम अवलोकन करने से विदित होता है कि ये हमारे अनुकूल नहीं प्रत्युत प्रतिकूल पथ गामी हैं।

ब्राह्ममुहूर्त में उठकर शीतल जल से स्नान करके भगवान का ध्यान करना हम चाहते हैं तो शरीर मानता नहीं। वह सूर्योदय के पश्चात् भी शय्या पर पड़े-पड़े करवटे बदलते रहने की इच्छा रखता है। इन्द्रियों की बात तो निराली है। वे नाना-विध विषयो की ओर दौड़ने में ही व्यग्र रहती है। वे हमारी इच्छा की तनिक भी चिन्ता नहीं करती। मन की स्थिति तो और भी शोचनीय है। वह एक ही समय में दशो दिशाओं में भागता-फिरता है। बुद्धिरूपी सारथी आत्मा के निकट रहकर भी मन और इंद्रियो की प्रतिकूल गति के कारण विवश एवं हतप्रभ हुआ है।

जब हमारे यात्रा-साधनों की यह खंदजनक स्थिति है तो यह कहने की आवश्यकता नहीं कि हमें पहले इन साधनों का ही परिष्कार करना चाहिए। हमें साधक बनकर इन साधनों को अपने अधीन करना होगा। फिर इन्हें मोक्षधाम की ओर मोड़कर पुरुषार्थी की सिद्धि में तत्पर रहना होगा। इस स्थिति को ही श्रेष्ठ जन-जीवन का साफल्य बताते हैं।

इस दिशा में हमारा सवप्रथम कर्तव्य यह है कि हम इन उपकरणों को अपने वश में कर लेने के उपाय को जान ले और फिर प्रयत्नपूर्वक इन्हें सत्पथ पर लगावे। इसमें रच मात्र भी सदेह नहीं है कि यह सब कुछ हमारे प्रयत्न पर ही निर्भर करता है। क्योंकि मनुष्य के अन्दर प्रच्छन्न रूप से विद्यमान शक्ति की कोई सीमा नहीं है। तपस्या करके अल्प काल में ही भगवान

को साक्षात्कार कर लेने की शक्ति इसके अन्दर है। जगद्विजेता हिरण्यकशिपू के विरुद्ध रहकर स्तम्भ में से भगवान को प्रकट करानेवाले प्रह्लाद की शक्ति इसके भीतर है। सृष्टि की प्रतिसृष्टि करके दिखानेवाले विश्वामित्र की शक्ति इसके अन्तर्गत निहित है। इतना ही नहीं यदि नर तीव्र प्रयत्न करे तो नारायण भी बन सकते हैं। हाँ, इसके लिए उसे सदा प्रयत्नशील रहना पड़ता है।

अब प्रश्न यह है कि हम अपने शरीर, इन्द्रियादि को वश में करें भी तो कैसे ? जिस भाँति किसी शत्रु को परास्त करने के लिए पहले हम उसकी गतिविधियों की पूर्णजानकारी प्राप्त करते हैं और फिर तदनु रूप साधनों का प्रयोग कर उसे पराभूत करते हैं, उसी भाँति हमें पहले इनके वास्तविक स्वरूप का परिचय प्राप्त करना होगा और तदुपरान्त उन्हें अपने अधीन कर लेने के श्रेष्ठ उपायों को निश्चित करना होगा। किसी भी दशा में हमें इसमें हठधर्मी से काम नहीं लेना चाहिए। इतना विचार कर लेने के अनन्तर अब हम शरीर के वास्तविक स्वरूप के सम्बन्ध में और उसे अपने अधीन कर लेने का विचार विश्लेषण कर लेंगे।

इसका नाम देह है। इस नाम में ही इसका वास्तविक स्वरूप परिलक्षित होता है। “दह्यते इति देहः” अर्थात् जलाई जानेवाली है अतः इसका नाम देह है। मरणोपरान्त श्मशान में चिताग्नि से यह देह जलायी जाती है, यही बात नहीं है। एक अन्य अग्नि भी है जो जीवित व्यक्ति को भी जलाती रहती है। उसका नाम है चिता। चिता और चिता में केवल बिन्दु मात्र का अन्तर है। बिन्दु की अधिकता के कारण चिता चिता से भी अधिक दाहक है और शक्ति संपन्न है। ससार में करोड़ों लोग हैं किन्तु उनमें कोई विरला ही होगा जिसमें चिता रूपी अग्नि का आवास न हो। जीवित रहते समय भी इस भाँति जलाई जानेवाली होने के कारण ही यह देह के नाम से अभिहित हुआ है।

शरीर के नाम ने भी उमरा लक्षण लक्षित होता है—
 शीथले उनि शरीर—अर्थात् जीर्ण और जीर्ण होना उमरा
 स्वभाव है—अन शरीर है। जन्म की घड़ी में अनेक विकारों
 का प्राप्ति होता हुआ मृत्यु का गान बनेवाला है। जन्म गृहा
 के समय केवल रक्षापिण्ड के रूप में रहता है। बाल्यावस्था में मुकुटा
 और रमणीय दीपता है। युवावस्था में प्रवेग करने पर मुन्दर
 तथा मनमोहक बनता है। देखने ही देखते यवावस्था टल जाती
 है और जराग्रस्त होकर न्यायान पर पहुँचने का योग आउपस्थित
 होता है। इसे स्थिर बनाये रखने के सारे प्रयास विफल हो
 जाते हैं। क्योंकि शरीर होने के कारण यह जीर्णधर्मी है। इस
 तरह जानकर समय रहते ही हमें श्रेय की प्राप्ति कर लेनी
 चाहिए।

इस सन्ध में महात्मा गांधी का कथन भी स्मरणीय है।
 उन्होंने उस शरीर को किराये का मकान कहा है। इसका स्वामी
 भगवान है। मकान खाली करने के लिए स्वामी का आदेश
 मिलते ही हमें धन्यवाद पूर्वक उनके हाथों में इसे सौंपने के लिए
 सदा उद्यत रहना चाहिए, किन्तु बात ऐसी नहीं है। लोग इस
 किराये के मकान को छोड़ना नहीं चाहते। अपना भगवान की
 शक्ति के सामने हमारी क्या हस्ती है। दयामय भगवान हमें
 समय से पूर्व तीन सूचनाएँ देते हैं। प्रथम है केश का श्वेत
 होना, द्वितीय है दात टूटना और तृतीय है कनर झुक जाना और
 हाथ में लकड़ी का आना, किन्तु मूढ़ मानव कब इनकी चिन्ता

करता है । केश श्वेत हुए तो कानपूर को आर्डर भेजकर उन्हें काला करने के लिए केश कल्प (खिजाव) मगा लेता है । दात जाते रहे तो किसी अच्छे दंत वैद्य के पास जाकर नये दात लगवा लेते हैं । इसी प्रकार शरीर जर्जर होने पर सिद्धमकरध्वज लेह्य मंगाकर सेवन करने लगते हैं । हमारी इस हठधर्मी को देखकर भगवान यमदूत को भेजकर इस देहरूपी मकान से बलात् निकलवा देते हैं और तब हमें विवश होकर इसे छोड़कर चला जाना होता है ।

भगवद् गीता में शरीर का एक नाम और देखने को मिलता है । वह है “क्षेत्र” । “इदं शरीरं कौन्तेय क्षेत्रमित्यभिधीयते” इस क्षेत्र शब्द की व्याख्या शंकराचार्य जी ने इस प्रकार की है—“क्षतत्राणात् क्षयात्, क्षरणात् क्षेत्रवद् वाअस्मिन् कर्मफलनिष्पत्ते क्षेत्रम्” अर्थात् एक अर्थ है जीव को घावों से बचाता है, दूसरा है जीर्ण होने का स्वभाव रखता है और तीसरा है खेत के समान कर्मफल की उत्पत्ति करता है ।

शरीर को खेत के अर्थ में प्रयुक्त करने के भाव पर जरा ध्यान दे । खेत में जिस तरह के बीज बोते हैं उसी प्रकार का अन्न उत्पन्न होता है । यहाँ बीज क्या है ? संत तुलसीदास ने कहा है :—

“तुलसी काया खेत है मनसा भया किसान,
पाप पुण्य दोउ बीज हैं बुवं सौ लुनं निदान”

शरीर खेत है, मन किमान है तथा पाप और पुण्य ये दो ही प्रकार के बीज हैं। पापरूपी बीजों के वपन करने का परिणाम दुःख होता है और पुण्यरूपी बीजों का सुख। इस जीवन में हमें प्राप्त होनेवाले सुख और दुःख पूर्व में बोये हुए पुण्य और पाप के बीजों के ही विपाक हैं। इस भाव को भली-भाँति जान लेने पर सुख का उत्पाद और दुःख की पीड़ा हमें विचलित नहीं कर सकते।

बाहर की खेती एवं अन्दर की खेती में बड़ा अन्तर है। बाहर की खेती में क्षेत्र के कर्पण तथा बीजावायन के लिए अनुकूल समय के आने तक प्रतीक्षा करनी होती है। निश्चित समय पर ही बीज वपन करना पड़ता है। इतना सब कुछ करने पर भी यह विश्वास नहीं कि उपज आकाशित मात्रा में प्राप्त हो सकेगी भी, क्योंकि इसके फल की प्राप्ति कई बाह्य परिस्थितियों पर निर्भर करती है। शरीर रूपी क्षेत्र की कृषि की बात इससे सर्वथा भिन्न है। यह अतः कृषि अहर्निश अपने वेग से चलती रहती है। यहाँ मनुष्य का प्रत्येक सकल्प इस क्षेत्र में बोया जाने वाला बीज है। सकल्प तो दिन रात उत्पन्न होते रहते हैं। यहाँ बीज वपन के साथ ही गत-प्रतिगत उपज की प्राप्ति हो सकती। मुमुक्षु जनों के लिए यह कृषि कितने भाग्य की बात है। यदि कोई यह प्रश्न करे कि यहाँ किस प्रकार की खेती होनी चाहिए तो हम बिना किसी हिचक के कह सकते हैं कि 'सकल्प सस्कार की।' सकल्प ही हमारे जीवन का निर्माण करते हैं। यदि सारे सकल्प अच्छे हैं तो आनन्दरूपी फल प्राप्त होता

है। अन. हमारा यह सतत अध्यवसाय होना चाहिए कि हम अपने पूर्व सकल्पो को परिष्कृत बनाये और भविष्य में एकमात्र सकल्प को ही नये रूप से उत्पन्न करें। यदि सकल्पों के प्रकार होते ही हम उन्हें सावधानी पूर्वक “बहुजन हिताय तथा बहुजन सुखाय” की उदार भावना से संपृक्त कर सकें तो हमारी यह कृपि निश्चय ही श्रेष्ठ मानी जायगी।

क्षेत्र शब्द पर अधिक गंभीरता पूर्वक विचार करने पर इसमें एक अन्य विशेषता भी परिलक्षित होती है। पावन एवं पुनीत स्थल को भी क्षेत्र कहते हैं। काशीक्षेत्र, गयाक्षेत्र, तिरुपति-क्षेत्र कहने में मुख्य भाव यह है कि ये भगवान के आवास स्थल हैं। यह शरीर भी एक क्षेत्र है जिसमें भगवान विराजमान रहते हैं। भगवान का निवास स्थल हृदय है—“ईश्वरस्सर्वभूताना-हृद्देशेर्जुन तिष्ठति” गीता (१८-६१)। यही भाव भगवान आदि शंकराचार्य ने व्यक्त किया है—“देहो देवालय. प्रोक्तो जीवो-देवस्सदाशिव” शरीर ही सच्चा देवालय और इसके भीतर रहने वाला जीव ही शिव है। हमें यह सदा स्मरण रखना चाहिए कि यह शरीर भगवान के रहने का स्थान है। कभी भी प्रमादवश इसमें बुरे सकल्पो को प्रश्रय नहीं देना चाहिए। यदि हमें यह पता लग जाय कि आज हमारे घर पर कोई सम्मान्य अतिथि पधारनेवाले हैं तो हम अपने घर की झाड़ बुहार करते हैं, उसे स्वच्छ एवं शुद्ध रखने का कंसा हर सभव प्रयास करते हैं। जिस घर में स्वयं भगवान ही प्रतिष्ठित हो तो उसे कितना पवित्र तथा मुगन्धपूर्ण रखना चाहिए। इसका अनुमान अब स्वयं ही

लगाया जा सकता है। आशा है कि आप इससे शारीरिक स्वास्थ्य तथा शुचिता की आवश्यकता समझ गये होंगे।

यहाँ तक हमने शरीर तथा उसके पर्यायवासी शब्दों के अर्थ तथा उसके वास्तविक स्वरूप पर विचार किया। अब इस शरीर को अपने अधीन करने के उपाय तथा उसे मोक्षधाम का एक उपयोगी साधन बनाने की सभावनाओं पर विवेचन करेंगे।

शरीर को सदा स्वच्छ एवं पवित्र रखना चाहिए। स्नानादिक से इसको निर्मल बनाये रखना चाहिए। यह बात यो तो देखने में सामान्य सी लगती है, परन्तु है बहुत ही महत्वपूर्ण। किन्तु बाह्य शौच से ही हमारा कर्तव्य समाप्त नहीं हो जाता। इसके साथ ही साथ आन्तरिक शुचिता के लिए भी प्रयास करना चाहिए। यह प्रायः देखने में आता है कि नित्यप्रति स्नान करने-वालों में से कई लोग अपने को उच्च वर्ण का और इतर लोगों से श्रेष्ठ मानते हैं। किन्तु इस भाँति अपने को महान अथवा उच्च मानना अहंकार का ही द्योतक है। कोई भी व्यक्ति किसी वर्ण विशेष में जन्म लेने के कारण ही अन्य वर्ण की जनता से अपने को श्रेष्ठ नहीं समझ सकता, और यदि वह ऐसा करता है तो यह उसकी अज्ञानता ही है। दिन में दो-तीन बार स्नान करके दूसरों को “मुझे छुओ मत, और पास-पास मत आओ” कहनेवालों का अतः करण शुद्ध कभी हो ही नहीं सकता। बाह्य शुद्धि अतः शुद्धि का भी हेतु बनना चाहिए। अन्दर की मलिनता

को दूर करने के लिए यह बाह्य क्रिया एक साधना बननी चाहिए । इस सम्बन्ध में कबीरदास के विचार माननीय हैं—

‘ न्हाये धोये क्या भया जो मन मँल न जाय,
मीन सदा जल में रहे धोये वास न जाय । ”

स्नानमात्र से प्रयोजन की सिद्धि नहीं होती । मन का मँल दूर होना चाहिए । मछली सदा जल के भीतर ही निवास करती है, किन्तु मल मल कर, रगड़-रगड़कर धोने से भी उसकी दुर्गन्ध नहीं जाती ।

शुद्धि का क्रम निम्नलिखित प्रकार से होना चाहिए :—

“अदिभर्गात्राणि शुद्धयति मनस्सत्येन शुद्धयति
विद्यातपोभ्यां जीवात्मा बुद्धिज्ञानेन शुद्ध्यति”

जल से देह, सत्य से मन, विद्या तथा तपस्या से जीवात्मा और ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है । जल से देह की शुद्धि क्रमशः मन बुद्धि एवं जीवात्मा की शुद्धि का हेतु भूत होना चाहिए । अतः पूर्ण ध्यानपूर्वक शरीर की बाह्य तथा आभ्यन्तरिक शुचिता की प्राप्ति का प्रयास करना चाहिए । कोई भी कर्म कोई भी आचार अथवा व्यवहार जिससे अहंकार को पोषण मिले तथा अतःकरण मलिन हो, हमारे जीवन पथ के लिए घातक ही है ।

दूसरा उपाय है—सात्विक आहार का सेवन । श्रुतिमाता कहती है,—“आहार शुद्धौ सत्त्व वृद्धि ” अर्थात् आहार की शुद्धि

से सत्व गुण की वृद्धि होती है। जिस तरह का आहार सेवन किया जाता है उसी तरह का विकार शरीर में उत्पन्न होता है। विजया (भग) का सेवन करने से शरीर में विजया का विकार होता है। अफोम खाने से शरीर में उसी भाति की मादकता रहती है। मद्यपान एवं मांस भक्षण से तदनुकूल विकार शरीर में छा जाते हैं। दूर क्यो जावे प्याज और लोहसन खाने से उसी तरह की डकारें आने लगती हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि शरीर आहार का ही परिणाम है। भोजन के सूक्ष्मांग से मन का निर्माण होता है और उसके स्थूल अंश से शरीर का गठन होता है। राजसिक आहार के सेवन से क्रोध, उद्वेग आदि गुण अधिक होते हैं। अतः सात्विक तथा पौष्टिक आहार के सेवन से यह शरीर हमारे मार्ग का अनुकूल साधन बन सकता है।

कुछ लोग उग्रवासादि कठोर व्रतों के पालन से अपने शरीर को क्षीण एवं दुर्बल बना लेते हैं। यह एक सीमा तक तो ठीक है। किन्तु इसका अन्धानुकरण हानिकारक ही होता है। कितने ही स्त्री पुरुषों को मैं जानता हूँ जो ज्वर से पीड़ित रहकर भी शीत खाँसी आदि से क्लेशित होने पर भी व्रत का पालन करना अपना परम पुरुषार्थ मानते हैं। उसका परिणाम यह होता है कि वे अपनी बीमारी को बढ़ा लेते हैं जिससे विवश होकर उन्हें अपनी रही सही साधना भी छोड़ देनी पड़ती है। ऐसे लोगों को यह समझ लेना चाहिए कि बाह्याचार व्रतादि का अनुष्ठान

अपनी परिस्थिति की सीमा के अन्दर ही होना चाहिए । और फिर व्रतादि ही सब कुछ नहीं है । ये तो मात्र साधन है साध्य नहीं । साधन के लिए साध्य की उपेक्षा कदापि उचित नहीं । दोनों का सम्यक् मूल्यांकन हो प्रशस्त है । गीता में भगवान ने ऐसे लोगों को हेय माना है.—

“कर्षयन्तश्शरीरस्थं भूतग्राममचेतसः

माचंवातश्शरीस्थं तान्विध्यासुर निश्चयान्” (17-6)

अर्थात् बलात् देहेन्द्रियादि को सुखाने तथा क्लेश देनेवाले व्यक्तियों को अमुरी स्वभाव वाला बताया गया है ।

इससे पूर्व यह देख चुके हैं कि देह रथ के समान है । अतः इस रथ के सभी उपकरण सशक्त रहने पर ही गति में तीव्रता लायी जा सकती है । आध्यात्मिक साधना में यदि शरीर दुर्बल हुआ तो प्रगति कुठित हो जायगी । किन्तु इसका आप कही विररीत अर्थ न ले ले और शरीर-साधन में लग ठूस ठूस कर खाना आरम्भ कर दे । यह भी हानिकारक है । आहार में युक्तता होनी चाहिए । महाभारत के गाति पर्व में इस सवन्ध में एक आख्यान है । भीष्मपितामह युधिष्ठिर से कहते हैं —

“यथाचकश्चित् परशुं गृहीत्वा घूमनपश्येज्ज्वलनच काण्ठे
तद्वच्छरीरोदरपाणिपाद छित्वा न पश्यति ततोयदन्यत् ।

परच •

“तान्येव काण्डानि यथाविमृश्य घूमच पश्येज्ज्वलनच योगात्
तद्वत् सवृद्धिं समामिन्द्रियात्मा बुध परपश्यति तं स्वभावम् ।

अर्थात् जैसे कोई मनुष्य कुलहाडी लेकर लकड़ी को काटे तो उसमें न तो आग दिखाई देगी और न धुवा ही प्रकट होगा । परन्तु उन्हीं कष्टों को युक्ति पूर्वक मथन करने पर अग्नि और धुआ दोनों भी देखने को आयेंगे । उसी प्रकार इस शरीर को नष्ट भ्रष्ट करने से परम तत्व का साक्षात्कार नहीं हो सकता । उसका साक्षात्कार तो आगमोक्त मथन से ही सुसाध्य है ।

भगवान् बुद्ध भी अपनी सूदीर्घ काल की तपस्या के अन्त में अपने अनुभव के आधार पर इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि मध्यमार्ग ही स्वर्ण-पथ है । वीणा के तारों को इतना अधिक मत खींचो कि वे टूट ही जाय और उन्हें इतना ढीला ही छोड़ो कि उनसे आकाक्षित राग और श्रुति ही न निसृत हो । भाव यह कि उपवासादि घोर आचरणों से इन्द्रियों को अशक्त न बना दो और न उन्हें इतना पोषण ही दो कि वे अच्छुखल हो जाएं । मध्यमार्ग का अवलंबन ही श्रेष्ठ है ।

यहाँ तक देह को अपने वश में करने के बाह्य उपायों की चर्चा हुई । इनके अतिरिक्त एक उपाय और है जो सूक्ष्म है, आंतरिक है और है अचूक है । परन्तु इसका आलंबन सभी साधकों के वश की बात नहीं है । वह है देहात्म भावना से विमुक्त होना । इस समारंभ में प्रायः सभी लोग इस देहात्म भावना से ही बंधे हुए हैं । पुराणों में जो कहा गया है कि जीव का मरण काल उपस्थित होने पर यमराज उसके गले में पाश डाल देते हैं,

वह तो कोई अन्य पाश नहीं है। वह यही पाश है। संसारी जीव देहात्म भावना-रूपी अविद्या का पाश अपने गले में स्वयं डाल चुका है। इससे विमुक्त होना कोई सरल बात नहीं है। अज्ञान की इस शृंखला को विदीर्ण करने के लिए ज्ञान रूपी खड्ग की आवश्यकता हुआ करती है। यही कारण है कि विरले ही इसे विदीर्ण करने में सक्षय होते हैं। वे ही धीर पुरुष कहलाते हैं।

अज्ञान के प्रमुख लक्षण तीन हैं.—पहला है अपने से भिन्न वस्तु देह को अपना स्वरूप समझना, दूसरा है देह के लिए जो वस्तुएँ आवश्यक होती हैं उन्हें अपने लिए आवश्यक समझना, और तीसरा है अनित्य वस्तु शरीर में नित्यत्व का आरोप करना। यद्यपि ये देखने में तीन हैं किन्तु इनका मूलकारण एक ही है और वह है देह को अपना स्वरूप समझना। इस अज्ञान से मुक्त होने के लिए जीव को यथाशक्य प्रयत्न करना चाहिए तभी वह अपने लक्ष्य की प्राप्ति करने में सफल हो सकता है।

शरीर आत्मा नहीं है। वह इससे सर्वथा भिन्न है। शरीर-सुख के लिए आवश्यक नहीं है। शरीर अपवित्र एवं असत्य वस्तु है। अतः उसमें पवित्रता तथा सत्यत्व का आरोप करना भ्रांति है। इस भ्रांति को दूर करने के लिए ज्ञान की प्राप्ति ही एक मात्र उपाय है। अन्यथा इसका विदूरण नहीं हो सकता।

अन्धकार में रहनेवाला व्यक्ति यदि उसे दूर करने की इच्छा से स्नान जपादि करे तो वह अन्धकार दूर नहीं हो सकता। इसी भाँति स्वप्न में वृश्चिक दशन से पीड़ित होकर चिल्लानेवाले मनुष्य के लिए ससार में कोई भी विकित्सा उपयोगी नहीं हो सकती। उठकर स्त्रिच् दवा दें तो अन्धकार भाग जाता है और पीठ पर थपकी देकर जगा देने से वृश्चिक दशन से पीड़ित व्यक्ति की वेदना जाती रहती है। इसी भाँति ज्ञान-प्राप्ति से ही अज्ञान के अनिष्ट की निवृत्ति होती है।

अब प्रश्न उठना है कि ज्ञान की प्राप्ति किस तरह संभव है? भगवद्गीता के क्षेत्रक्षेत्रज्ञ विभाग योग में भगवान् ने ज्ञान के बीस लक्षण बताये हैं। यदि हम प्रयास पूर्वक उनमें से किसी एक पर भी अपना अधिकार जमा लें तो अन्य लक्षणों की प्राप्ति सहज व सुगम हो जाती है। भगवान् ने बताया है “जन्म मृत्यु जरा व्याधि दुःखदोषानुदर्शनम्” (गीता 13-8)। यह देह जन्मती है, मृत्यु का ग्रास बनती है, जरा व्याधि आदि दुखों से युक्त रहती है—इस प्रकार बारम्बार आलोचना करना ज्ञान प्राप्ति का लक्षण होता है।

उपर्युक्त विषय को सम्यक् रूप से समझने के लिए थोड़ी और अधिक समीक्षा की आवश्यकता है। शरीर जन्म के समय भीषण दुख अनुभव करता है। क्योंकि सकुचित मातृ योनि-रन्ध्र से उसे बाहर आना होता है। उस समय न केवल जन्म लेनेवाले जीव के शरीर को ही दुःखानुभूति होती है, प्रत्युत्

माता को भी असह्य प्रसव-वेदना होती है। इतने भयकर दूख को सहन करके देह ने जन्म लिया। अब इन दुखों की अग्नि से तपकर निकलने के पश्चात् भी यह चिंता मुक्त हो सकती है ? नहीं, कदापि नहीं, क्योंकि जन्म के साथ मृत्यु लगी रहती है। काल सदा उसे अपना ग्रास बनाने को तैयार बैठा रहता है—‘जातस्य हि ध्रुवो मृत्युः’ शरीर क्यों उत्पन्न हुआ ? मरने के लिए यह त्रिसत्य है। जीवन में अन्य सभी काम अनिश्चिन् हो सकते हैं, किन्तु मरण निश्चित है, अटल है। अकाट्य है। अपरिहार्य है। कई लोग ऐसे हैं जो मरण शब्द सुनकर घबड़ाते हैं और कान में यह शब्द पड़ते ही कान बन्द कर लेते हैं, मानो मरण कोई अशुभ शब्द है। यह अज्ञान का लक्षण है।

जन्म की भाँति ही जरा का दुख भी शरीर के लिए बड़ा भयकर होता है। “व्याघ्रीवतिष्ठति जरा” वृद्धावस्था रूपी बाध ताक में बठा है। इस उक्ति से जरा की भीषणता का पता चलता है। यह जरावस्था बहुत ही अपमान जनक होता है। कानों से सुनाई नहीं पड़ता। नेत्रों से देखा नहीं जाता। पैरों में शरीर का भार वहन करने की शक्ति नहीं रहती। शरीर की सारी पटुता शिथिल हो जाती है। इस पर आश्चर्य का विषय तो यह है कि इन्द्रियों की शक्ति क्षीण होने पर भी उनमें भोगवासना उत्कट रूप से रहती है। इस सम्बन्ध में भर्तृहरि का कथन स्मरण आता है—“बलिभिर्मुखमाक्रात पलितैरकितशिर गात्राणि शिथिलायन्ते तृष्णैका तरुणायते”

अपिच—“भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ता, तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णा” ज्यो ज्यो वृद्धावस्था बढ़ती जाती है त्यो त्यो तृष्णा तरुण होती जाती है। इस शोचनीय स्थिति पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

रोगो के सम्बन्ध में तो कुछ कहने की ही आवश्यकता नहीं है। ऐसा कोई भी शरीर नहीं जिसके साथ रोग न लगा हो—“शरीर व्याधि मदिरम”। कुछ लोगों के शरीर में तो रोग अनामत्रित अतिथि की भाँति आया जाया करते है। परन्तु कुछ लोगों के शरीर में तो ये रोग ऐसे बैठ जाते हैं मानो उन्हें बार बार आना जाना पसन्द नहीं है और स्थायी रूप से वही टिक जाते हैं। शरीर इस प्रकार के दुखों से सदा युक्त रहनेवाला है। ऐसा समझकर अनुदर्शन (आलोचन) करते रहना ज्ञान का लक्षण है। अनुदर्शन करने से लाभ यह है कि जब हम शरीर के दुखों से वास्तविक स्वरूप को जान लेते हैं तो शरीर के ऊपर से आसक्त एवं तादात्म्य भाव जाता रहता है। इस तरह का चिंतन करते समय हम अपने को देह से सर्वथा भिन्न होने का अनुभव करते हैं क्योंकि उससे भिन्न रह कर ही उसका अनुदर्शन किया जा सकता है। “घटद्रष्टा घटाद् भिन्न” देह घर के समान है मैं उसे देखने वाला द्रष्टा हूँ। मैं स्वयं साक्षी मात्र हूँ, आत्मा हूँ। इस घट से सर्वथा पृथक् हूँ। सच्चिदानन्द स्वरूप मैं इस अपवित्र, विनाशशील, विकारवान जड़ देह से अपने को अभिन्न समझना मेरे लिए कितने गर्हणीय बात है। इस प्रकार अन

चिंतन करना चाहिए। महर्षि पतजलि ने अपने योग-सूत्रों में सभी प्रकार के दुखों का मूल कारण देहात्मा भावना को ही बताया है—“द्रष्टा दृश्ययोः संयोगो हेतुः”—देही आत्म स्वरूप और द्रष्टा होकर भी दृश्य स्वरूप शरीर के साथ अपने को संयुक्त एवं अभिन्न समझना ही हेतु या दुख का कारण है। उन्होंने आगे चलकर बताया कि तदभावात् संयोगाभावहानिना दृशे कैवल्यम्’ उस अविद्या के अभाव से संयोग का अभाव होता है। यह चित शक्ति का कैवल्य है। द्रष्टा तथा दृश्य के संयोग भाव का अन्त करके दोनों की वास्तविक स्थिति में दर्शन करना ही ज्ञान है। द्रष्टा को द्रष्टा के स्थान में रखो और दृश्य को दृश्य के स्थान में। मैं द्रष्टा हूँ। जड़ शरीर नहीं हूँ। “सोऽह सोऽह” मैं वह आत्मा हूँ। इस प्रकार के अनवरत अभ्यास से ज्ञान की प्राप्ति सम्भाव्य है। देह को अपने से अलग समझने के तीव्र भाव की उपासना ही देह को अपने अधीन रखने का अत्युत्तम उपाय है। ऐसे ही साधकों के लिए यह शरीर मोक्षपथ का अनुकूल साधन बनता है।

अब तक देह का स्वरूप तथा उसे अपने वश में करने के बाह्य एवं आंतरिक उपायों के विषय में चर्चा हुई। अब इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि तथा आत्मा के विषय में क्रम से विचार करेंगे।

इंद्रियाँ

इंद्रियाँ देह से अधिक सूक्ष्म हैं। “इंद्रियाणि हयान्याहुः” (कठोपनिषद 3-17) ये इंद्रियाँ रथ में बैठे हुए यात्री के लिए अश्वों के समान हैं। यदि अश्व रथी के अधीन हुए तो यात्री शीघ्र समाप्त हो जाती है। ऐसा न होकर ये मनमाने चलने वाले हो गये तो निर्दिष्ट लक्ष्य मोक्षधाम तक पहुँचना संभव नहीं तो दुपकर अवश्य होगा। इसका दुःखद परिणाम यह होगा कि जन्ममृत्यु के अनन्त चक्र में पड़कर नानाप्रकार दुःखों को अनुभव करना पड़ेगा। अतः जीव की अपनी यात्रा में अश्वरूपी इंद्रियों का स्थान प्रमुख तथा बहुत ही महत्वपूर्ण समझना चाहिए। इसी कारण इंद्रियों के स्वरूप के विषय में जानकारी करना आवश्यक है।

श्रीमद् भगवद् गीता में बताया गया है कि —

“मात्रा स्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्ण सुखदुःखदा।

आगमापायिनोऽनित्या स्तास्तितीक्ष्णस्वभावाः” (गीता 2.14),

इंद्रियों से विषयों का स्पर्श होने पर सुख और दुख उत्पन्न होते हैं। वे आने-जानेवाले हैं। उन्हें सह लो। संक्षेप में यही इसका भाव है।

यहाँ भगवान ने इंद्रियों को 'मात्राएँ' संज्ञा दी है। इस नाम से उनका यथार्थ स्वरूप व्यंजित होता है। "मीयन्ते आभि विषयाः इति मात्राः" इन से विषय मापे जाते हैं अतः ये मात्राएँ हैं। दाल में नमक अधिक है अथवा न्यून, यह किसने मापकर बताया ? जिह्वा ने। यह व्यक्ति सुन्दर तो है परन्तु यदि उसकी नाक थोड़ी और लंबी होती तो बहुत ही सुन्दर दीखता था। सौंदर्य की यह माप किसने की ? नेत्रों ने। इसी भांति सुगन्ध या दुर्गन्ध कितने परिमाण में है नासिका बतलाती है। इंद्रियाँ मात्राएँ हैं क्योंकि वे अपने अपने विषयों को मापकर बतलाती हैं।

इन्हे मात्राएँ कहने से एक और भी भाव परिलक्षित होता है। मात्रा शब्द का अर्थ परिमितता से भी है अर्थात् इनका उपयोग परिचित रूप में ही करना चाहिए। वैद्य जब मात्राएँ बनाकर देता है तो उसमें प्रत्येक वस्तु परिमित रूप में समाहित रहती है। अतः इंद्रियों को मात्रा कहने का तात्पर्य यह है कि इनका उपयोग सीमित रूप में करना चाहिए। अन्धाधुंध मनमाने उपयोग करने से महान् अनर्थ होने की आशंका रहती है। इसलिए सर्वज्ञ भगवान ने हमें जिन इंद्रियों को प्रदान किया है उनको उपयोग करने की विधियाँ भी एक सीमा में बाँध दी हैं।

उदाहरण स्वरूप मुख को ही लीजिए । मुख से सात्विक वाहार-सेवन करना चाहिए और सद्वाणी का उच्चारण करना चाहिए । तमोगुणी आहार तथा कुवाक्य का प्रयोग कदापि नहीं करना चाहिए ।

वस्तु के मिलने के साथ ही हमें उनके स्वामी के निर्देश पर सम्यक ध्यान देना चाहिए । यदि वस्तुदाता की आज्ञा का उल्लंघन करे तो उसका दंड स्वयमेव भुगतना पड़ता है । भगवान् ने हमें नाक दी है कि हम उससे श्वास ले लें और वस्तुओं की गंध को सूँघें । किन्तु हम उतने से ही सतुष्ट नहीं होते । नस्य को उसके अन्दर ठूँसने लगे हैं । यह नाक का दुरुपयोग है और कहामत है कि “जैसी करनी वैसी भरनी ।” इसका कुपरिणाम यह होता है कि नस्य सूँघने का एक व्यसन-सा लग जाता है । यही दंड है उसे भुगतना पड़ता है । अतः हमें सतर्क तथा सावधान रहकर यह देखना चाहिए कि इन्द्रियो का उपयोग भगवान् के निर्देश के पालन में हो रहा है कि नहीं । मद्यपान मांस आदि का सेवन कभी नहीं करना चाहिए । किसी भी आवेग या उद्रेक के अधीन होकर कभी मुँह से ऐसी वाणी उच्चरित नहीं करनी चाहिए जिससे दूसरों को ठेस पहुँचे या क्रोध उत्पन्न हो । इस भाँति इन्द्रियो पर सतत निरीक्षण करना एक उत्तम तप है । मात्रा-शब्द में इतना गभीर भाव निहित है ।

कठोपनिषद् में इन्द्रियो के विषय में कहा गया है :—

“पराञ्चि खानि व्यतृणत् स्वयम् तथा पराञ्पश्यति नान्तरात्मन्
कश्चिद्धीर प्रत्यगात्मानैकैकम् आवृत्तं चक्षुः अमृतत्वमिच्छन्”

परमात्मा ने इन्द्रियो को बहिर्मुख करके सृजन कर दिया है। इसी से इन्द्रियो के आकर्षण में जीव बाह्यविषयों की तरफ देखता है, अन्तरात्मा को नहीं। जिसने अमरत्व की इच्छा करते हुए अपनी इन्द्रियो को रोक लिया है ऐसा कोई धीर पुरुष ही प्रत्यगात्मा का साक्षात्कार कर लेता है। यही इस श्लोक का अर्थ है।

यहाँ इस श्लोक में पुरुष प्रयत्न पर विशेष बल दिया गया है। इन्द्रियाँ स्वभाव से ही बाह्य विषयगामी हैं। ऐसी स्थिति में उन्हें स्वेच्छाचारी होने देना अनर्थकारी ही होगा। विवेकरूपी बागडोर लगाकर उन्हें ठीक मार्ग पर ही रखना चाहिए। उन्हें अपने अधिकार में कर लेना चाहिए। इन्द्रियाँ अपने अपने भोगों से स्वयं तृप्त होना जानती ही नहीं। यद्यपि इन पर सर्वथा रोक नहीं लगाया जा सकता फिर भी उनका नियमन करना आवश्यक है। उन्हें विषयों के धर्मपूर्वक उपयोग की छूट होनी चाहिए। उन्हें कदापि स्वेच्छाचारी बनने देना नहीं चाहिए। बहुतेरे लोग ऐसा सोचते हैं कि जब इन्द्रियों की भागदौड़ समाप्त हो जायगी तब मैं अध्यात्म मार्ग में प्रवेश करूँगा। किन्तु ऐसी कल्पना करनेवाले उस व्यक्ति के समान ही है जो सागर में स्नान करने के विचार से सागर के तट पर तो गया है, परन्तु लहरे ऊँची उठने के कारण उनके शात होने पर स्नान करने की निरीक्षा में बैठे हैं। लहरे कभी शात नहीं होंगी। उसे तो सागर में तरंगों के रहते हुए ही स्नान करना होगा। बहने का भाव यह

है कि मनुष्य को किसी कार्य के करने के लिए सुयोग की वाट नहीं देखनी चाहिए उसे तो अध्यवसाय में सलग्न ही रहना चाहिए । ससार में काटे नहीं होंगे । यह कदापि संभव नहीं । अपने पैरों में चप्पल पहन लो और उन पर चलो । कुछ लोग अपनी दुर्बलता को प्रारब्ध के ऊपर डाल देते हैं । यह उनकी महान् भूल है । प्रारब्ध तो सदा बना रहता है और सचेष्ट रहता है । तुम लौह सकल्प के बल से उस पर पाँव रखते हुए उसे अभिभूत कर आगे निकल जाओ । आखिर प्रारब्ध भी तो तुम्हारे ही हाथों का खेल है । नपुंसक के समान “मेरा प्रारब्ध, मेरा प्रारब्ध रटते मत फिरो” भगवान का पावन नाम लेकर पुरुषसिंह के समान स्वेच्छाचारी इन्द्रियों के ऊपर विवेकरूपी कोड़े लगाओ । हार्दिक प्रयत्न करने पर भगवान की अनुकंपा से तुम्हें दम की अपार शक्ति प्राप्त होगी । “उत्तिष्ठत, जाग्रत, प्राप्य वरान्निबोधत ।”

यहाँ तक हमने इन्द्रियों के यथार्थ स्वरूप के विषय में विचार किया । अब हम यह देखेंगे कि उनके व्यवहार में क्या दोष है ? क्योंकि किसी वस्तु के दोषदर्शन से उसके प्रति हमारा आकर्षण जाता रहता है । धर्मरूप में प्राप्त ऐंद्रिक सुख निश्चय ही योग्य है । अतः हम केवल अविहित भोग के ही दोष पर विचार करेंगे ।

इन्द्रियाँ विषयों के पीछे क्यों भागती फिरती हैं ? यदि हम विवेक पूर्वक इस पर ध्यान दें तो पायेंगे कि सुख प्राप्ति की अभि-

लाषा ही एकमात्र कारण है। वे विषयों में सुख की आशा रखती है और इसी कारण उनके पीछे पागल बनी फिरती है। किन्तु क्या उन्हें विषयो से सच्चा सुख प्राप्त होता है ? इस प्रश्न की थोड़ी-सी गहराई में जाते ही हमें यह उत्तर मिल जाता है कि नहीं। उन्हें विषयो से सच्चे सुख की अनुभूति नहीं हो पाती, जो यह तथाकथित सुख का अनुभव होता है वह वास्तविक सुख नहीं है। यह तो सुख का आभास मात्र है; छाया मात्र है। परिणाम में उन्हें दुःख ही प्राप्त होता है। श्रयद् भगवद्गीता में भगवान् ने इसका समुचित निर्णय दिया है :—

“येहि सस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय

एव ते आद्यत्यवन्त कौन्तेय नतेपुरमते बुधः” (गीता 5-22)

अर्थात् विषयो के सस्पर्श से उत्पन्न होनेवाले जितने भी भोग हैं वे सब दुःख के योनिस्थान (जनक) हैं। किसी भी अवस्था में इनको स्थिरता नहीं रहती। अतः बुद्धिमान् व्यक्ति इन भोगों में कभी भी निमग्न नहीं होता। भोग दुःख की योनि (जन्म स्थान) है तो उन में रत रहकर सुखानुभूति की आशा को प्रश्रय देना कितना पागलपन है। इसलिए जो व्यक्ति इन्द्रियो के भोग में सुख की आकाक्षा रखते हैं वे कितने अज्ञान में हैं। भोग लिप्सा कभी कभी उन्हें प्राणांतक स्थिति में ला धकेलती है। इस सदर्भ में भगवद्पाद श्री आद्य शंकराचार्य के एक अमूल्य कथन का स्मरण हो उठता है। उन्होंने विवेक चूडामणि में बताया है :—

“शब्दादिभिर्पंचभिरेव पंच पचत्वमापुस्त्वगुणैश्यवद्धा
 कुरग, मातग, पतग, मीन भृगा. नर. पंचभिरचित किम्”

आचार्यजीने इस श्लोक में गागर मे सागर भर दिया है। वे कहते हैं कि शब्द से कुरग, स्पर्श से मातग, रूप से पतग, इस से मीन एव गंधमे भृग ये पाँचो प्राणी केवल एक एक विषय के आकर्षण का शिकार बन मारे जाते हैं। परंतु मनुष्य तो इन पाचो विषयो के आकर्षण से आक्रांत है तो उसके सम्बन्ध मे क्या करना? निश्चय ही बेचारे मनुष्य की परिस्थिति बड़ी ही दयनीय है।

कुरग (मृग) को पकडने वाले भूमि पर जाल बिछाकर एक ऊँचे वृक्ष के ऊपर जा बैठते हैं और वहाँ से वे अपनी वीणा से मधुर सगीत लहरे छेड देते हैं। हिरण उस संगीत की मधुरिमा से आकर्षित जिस ओर से सगीत आ रहा है उस ओर दौडता है और जाल मे जा फँसता है। हाथी पकडनेवाले भी भूमि मे खन्दक खोदकर उसपर टट्टियाँ बिछा देते हैं। और उस पर कही कही घास भी डाल देते हैं जिससे हाथी को वह सामान्य भूमी ही प्रतीत हो, परन्तु चतुर हाथी इसे ताड जाता है और वह वृक्ष की शाखा को तोडकर भूमी की भली-भाति जाँच-कर आगे पग बढ़ाता है। यदि खन्दक के उस पार कोई हथिनी बाध दे तो उस पर हाथी की दृष्टि पडने से विवेकाध हो, उसकी ओर स्पर्श भोग करने की इच्छा से बड़े तीव्रवेग से दौडता है और खन्दक मे गिरकर आजीवन मानव का वन्दी बनता है।

पतंग (शंलभ) तथा मीन (मछली) की विषय-लुपता का भयानक परिणाम लोकविदित है। अतः उसकी चर्चा में न जाकर यहाँ भ्रमर का एक सुन्दर दृष्टांत बताना उचित जान पड़ता है। क्योंकि इसका चिंतन और मनन उद्बोधन के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

सन्ध्या हो चली थी। एक सरोवर में मकरन्द से ओत-प्रोत एक पूर्ण विकसित कमल पुष्प अपनी भीनी भीनी सुगन्ध विकीर्ण कर रहा था। आकाश मार्ग से जाता हुआ एक भ्रमर उस कमल की सुगन्ध से आकर्षित हो तुरन्त उस कमल पुष्प पर जा उतरा और वहाँ मकरन्द के लोभ में इतना पान किया कि अपना होश हवाश ही खो बैठा। जब उसे होश आयी तब रात हो चली थी। कमल का यह स्वभाव है कि यह सूर्य के प्रकाश में खिलता है और सूर्यास्त होते ही सकुचित हो जाता है। रात्रि होने के कारण पुष्प की पंखडियाँ सिमट चुकी थी। भ्रमर ने उड़ने का बहुतेरा प्रयास किया। किन्तु सब व्यर्थ। क्योंकि उसे बाहर निकलने के लिए कोई मार्ग नहीं था। बेचारा भ्रमर अब क्या करे! भविष्य के सुख स्वप्न देखने लगा —

“रातिर्गमिष्यति भविष्यति सुप्रभातम्

भास्वानुदेष्यति हसिष्यति पंकजश्री

इत्य विचिंतयति कोशगतेद्विरेफे

हा हत हंत नलिनीं गजमुज्जहार”

इस प्रकार की कितनी ही रातें व्यतीत हुई हैं। यह भी व्यतीत हो जायगी। सुप्रभात होगा। भगवान् अशुमाली उदय होंगे। पक्कज प्रफुल्ल होगा। मैं डडकर चला जाऊँगा। इस प्रकार वह कल्पनाएँ कर ही रहा था कि वहाँ एक उन्मत्त हाथी आया और वहाँ के पूरे कमल नालो को समूल उखडकर नाश किया। हाय ! भ्रमर क्या सोचता था और उसकी क्या गति हुई।

यह एक दृष्टांत है। इसी भांति मनुष्य भी भोगों में लिप्त रहकर मोक्ष के विषय में सोचता रहता है। वह सोचता है कि आध्यात्मिक साधना कल करेंगे। परसो करेंगे। थोड़ी आयु ढलने के पश्चात् करेंगे। परन्तु इसी बीच में एक दिन अकस्मात् मृत्यु आती है और उसका जीवन हर लेती है। विषय सुख में लीन रहकर आध्यात्मिक साधना दुर्लक्ष्य करना निश्चय ही एक भारी भूल है। भगवद्पाद शंकराचार्य जी के उपर्युक्त उपदेश जरा गभीरता से विचार करने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि मनुष्य के लिए पाँच विषयों का आकर्षण रहता है। यह बात सर्वथा सत्य है। नेत्र किसी रूप को देखने आतुर बनाता है। कान कहीं से मधुर शब्द सुनने की अपेक्षा करके मनुष्य को वहाँ चलने के लिए बाध्य करता है। जिह्वा अपनी रुचि के अनुभव स्वादिष्ट पदार्थों को खाने के लिए विवश करती है। इस भांति सभी इन्द्रियाँ मनुष्य को अपने अपने विषयों की ओर घसीटती हैं। बेचारा मनुष्य अकेला है और इन्द्रियाँ हैं पाँच। वह कहाँ तक उनकी कामनाओं को तृप्त कर सकता है।

इस तरह के विचार से यह विदित हो जाता है कि इन्द्रियाँ सहज ही चंचल हैं और अपने विषयों की भाग-दौड़ लगाये रहती हैं। श्रेयकामी मनुष्य को चाहिए कि उन्हें अपने नियन्त्रण में रखे। परन्तु भोला मानव सुख की अभिलाषा से इसके भुलावे में आ व्यसनो का शिकार बन जाता है। बीड़ी, सिगरेट, भग, अफीम, नस्य आदि व्यसन ऐसे हैं कि एक बार उनके चुगुल में पड़ जाने पर फिर उससे बच निकलना प्रायः असम्भव सा ही हो जाता है। स्त्री का व्यसन तो सिंह जैसे पुरुष को कृपणा एवं कातर बना देता है। “कृपणास्वृजितेदिय” शास्त्र ने अजितेन्द्रिय पुरुष को कृपण कहा है। भागवत में प्रह्लाद का कथन है कि इन्द्रियाँ दुष्ट भार्याओं के समान पुरुष को विकल बना देती हैं। थोड़ी देर भी शांत नहीं रहती। यदि किसी मनुष्य की पत्नी दुष्ट हुई तो उस एक पत्नी के कारण वह अपनी मौत की घड़ियाँ गिनता रहता है। भला जिस व्यक्ति के पाँच भार्याएँ हो और वे पाँचों की पाँचों दुष्ट हो उसकी दशा कितनी दयनीय होगी। ऐसे व्यक्ति की आपदाओं का आद्यत ही नहीं। यहाँ एक छोटी सी मनोरंजक वार्ता याद आती है :—

एक राजा था। उसके एक दो नहीं, पाँच पत्नियाँ थीं। और वे सबके सब उद्द एव स्वेच्छाचारी थीं। राजा ने उन्हें वश में रखने का बहुतेरा प्रयास किया। किन्तु उसे निराशा ही मिली। वह बहुत ही विषण्ण हो गया। एक दिन वह चिंतामग्न बैठा था। उसके मन में आया कि मैं ही दुखी हूँ अथवा

मेरे राज्य के अन्य सभी लोगों की भी यही स्थिति है ? अपने मन के इस कुतूहल को प्रकट न कर उसने एक दिन सारे राज्य में डिंडोरा पिट्वा दिया कि सभी विवाहित पुरुष अमुक समय पर दरबार के सामनेवाले मैदान में उपस्थित हों । राजाज्ञा थी । उसका कौन उल्लंघन करें ? निर्धारित समय पर सभी नागरिक निर्दिष्ट स्थान पर एकत्रित होने लगे । वहाँ दो स्थानों पर दो बोर्ड लगे हुए थे । प्रथम बोर्ड पर लिखा था “पत्नी के अधीन में रहनेवाले पुरुष ।” दूसरे पर लिखा था “पत्नी को अपने अधीन में रखनेवाले पुरुष ।” बोर्ड पर लेख को पढ़कर लोग राजा के मन के भाव जान गये और बिना किसी के कहे सुने ही सब प्रथम बोर्ड के पास कतार बनकर खड़े होने लगे । दूसरे बोर्ड के पास कोई नहीं गया । पहले बोर्ड के पास भीलो लंबी पंक्ति बन गयी । राजा वहाँ खड़ा सब देख रहा था ।

दिन ढलने को आया । किन्तु दूसरे बोर्ड के पास कोई भी व्यक्ति न गया । राजा को यह देखकर बड़ी निराशा हुई क्योंकि जैसे व्यक्ति की उसे खोज थी वैसे एक भी व्यक्ति न मिला । इस भाँति राजा चिन्तामग्न हो वहाँ से जाने वाला ही था कि एक व्यक्ति आकर दूसरे बोर्ड के पास खड़ा हो गया । उसे वहाँ खड़ा देखकर राजा का मुख प्रसन्नता से खिल उठा । राजा उसका आलिंगन करना ही चाहता था कि वह व्यक्ति कुछ सकोच के साथ पीछे हट गया । राजा को उसके इस व्यवहार से उस पर सन्देह हुआ । उसने पूछा कि सामने के बोर्ड पर जो लिखा है उसका अर्थ भली भाँति समझ लिया । “जी, हाँ” उस व्यक्ति

ने उत्तर दिया "महाराज, क्या करूँ ? यदि पत्नि की आज्ञा न मानूँ तो एक पल भी निर्वाह नहीं हो सकता । राजा ने ठिठके कर पूछा "तब प्रथम बोर्ड के पास जाकर क्यों नहीं खड़ा होता ?" उस मनुष्य ने कहा "महाराज, अपराध क्षम हो । घर से चलते समय ही मेरी पत्नी ने मुझे आदेश दे दिया था कि जहाँ सब खड़े होते हो वहाँ न खड़ा होना । दूसरे बोर्ड के पास ठहरना । आपकी आज्ञा का उल्लंघन भले ही हो किन्तु पत्नी की आज्ञा का पालन तो प्रत्येक दशा में करना ही है ।" राजा आश्चर्य चकित रह गया ।

इस कहानी से हमें व्यक्ति की वास्तविक स्थिति का पता चलता है । सामान्य व्यक्ति की तो बात ही जाने दीजिए । समाज में तथाकथित सभ्य एवं महान् गिने जानेवाले भी जिन्हें लोग श्रद्धा और आदर की दृष्टि से देखते हैं वे भी इन्द्रियों की दासता से मुक्त नहीं हैं । असयत इन्द्रियाँ दृष्ट भार्याओं के समान होती हैं । जिसकी प्रत्येक उचित अथवा अनुचित मार्ग को क्रीत-दास की भाँति पूरा करना पड़ता है । आज ससार में इतनी अशांति दृष्टिगोचर हो रही है वह सब इन इन्द्रियों की दासता के कारण ही है । ऐसी दशा में हमारा तात्कालिक कर्तव्य क्या है ? इन इन्द्रियों को अपनी वशवर्ती बनाना है आज्ञाकारी इन्द्रियाँ पतिव्रता पत्नियों के समान होती हैं । पतिव्रता पत्नियाँ सख्या में चाहे कितनी भी हो चिंता नहीं । वे सब पुरुष की सुख सुविधा की वृद्धि ही करती हैं । पुरुष की हितैषी होती हैं । दृष्टि स्त्रियों के रूप में रहनेवाली इन इन्द्रियों को पतिव्रता स्त्रियों के रूप में

कैसे परिवर्तित करें ? यह हमारे सम्मुख बहुत बड़ा प्रश्न है। इस प्रश्न के समुचित समाधान का प्रयास हमें अवश्य ही करना चाहिए।

ऊपर हम देख चुके हैं कि इन्द्रियाँ अपने अपने विषयों की ओर अहर्निश भागती फिरती हैं और अपने साथ जीव को भी घसीटती फिरती हैं जिससे उसकी यात्रा की गति कुठित हो जाती है। यदि जीव किसी भी सार्थक उपाय से अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण पा ले तो उसकी यह यात्रा निर्विघ्न तथा अनावश्यक विलंब के बिना समाप्त हो सकती है। यहाँ हम इन्द्रियों को अपने वश में लाने के उपाय पर विचार करेंगे।

बल पूर्वक इन्द्रियों का विरोध सम्भव नहीं है। और यह न उचित ही है; क्योंकि ऐसी दशा में, जब कभी असावधानी के कारण वे नियन्त्रण से बाहर हुईं तो जीव को इतने नीचे ला धकेलती हैं कि वहाँ से फिर ऊपर आ सकना कठिन ही होता है। सारी प्रगति एक क्षण में नष्ट हो जाती है। अतः उनके नियन्त्रण की सफल और विशिष्ट विधि है उन्हें उचित प्रशिक्षण द्वारा विषयों से उपराम करना। इस सन्दर्भ में भगवान् श्रीकृष्ण का एक उपदेश स्मरणीय है और वह है क्षेत्रक्षेत्रज्ञ विभागयोग में “इन्द्रियार्थेषु वैराग्यम्” (13-9) अर्थात् क्षेत्रादि इन्द्रियों के शब्दादि विषयों के प्रति वैराग्यवान् होना चाहिए। वैराग्य रूपी लगाम से इन्द्रिय रूपी अश्वों का नियन्त्रण करना चाहिए। इन्द्रियों को विषय भोगों की तुच्छता का ज्ञान हो जाय तो वे

निश्चय ही उनके लिए लालायित नहीं होगी। अतः इन्द्रियो को विषय भोगों से विरत करने के लिए भोगों के दोषदर्शन की आवश्यकता है। आइए देखे, विषयों में क्या दोष है।

ऐंद्रिक सुख क्षणिक है। गीता में इसके प्रति भगवान् का प्रबोध है “आद्यतवत कौन्तेयनतेषुरमतेबुध” (5-22) पण्डितजन इंद्रिय विषय-समुत्पन्न भोग-सुख में आसक्त नहीं होते, क्योंकि वे क्षणभंगूर स्वभाववाले हैं। उदाहरणार्थ किसी को लड्डू खाने की लालसा हुई। वह दो लड्डू लेकर खाने लगा दो लड्डूओं के साथ ही उनका सुख समाप्त हो गया। यदि इसके पश्चात् भी उससे खाने के लिए आग्रह किया जाय तो उसके खाने में उसे सुख का अनुभव नहीं होगा, प्रत्युत दुःख ही होने लगेगा। स्पर्श सुख के विषय में, किसी भी इंद्रिय का भोग क्यों न हो, यही परिणाम होता है। इस भाँति ऐंद्रिक सुख आद्यत-वान् होने से हेय है। ऐसा अनुचितन कर उसके प्रति निरपेक्ष भाव अपनाने से “इन्द्रियार्थेषु वैराग्य” प्राप्त होता है।

ऐंद्रिक सुख काल्पनिक तथा भ्रामक होता है। मनुष्य को किसी विषय का उपभोग करते समय उससे जो थोड़ी-सी तुष्टि होती है, उससे वह सोचता है कि वह आनन्द उसे उस विषय पदार्थ से प्राप्त हुआ, किन्तु वास्तव में यह बात नहीं है। यदि उसे विषय से सुख प्राप्त होता तो वह उस विषय को भोगने से कभी विराम न लेता है। यह एक सर्व सामान्य विषय है कि मनुष्य के सामने चाहे कितना भी स्वादिष्ट पदार्थ रख दिया जाय, किन्तु

एक निश्चित मात्रा खा चुकने के अनन्तर वह और अधिक खाना नहीं चाहता। यदि उसे वास्तव में स्वादिष्ट भोजन से सुख मिलता तो और अधिक सुखोपभोग के लिए और भी खाता। अतः सुख खाद्य पदार्थ में नहीं है, यह सबके अनुभव की बात है।

ऐन्द्रिय भोगों में परवशता है। किसी वस्तु की इच्छा होने पर उसको प्राप्त करना तथा भोगना यह सब व्यक्ति के वश की बात नहीं है। पहले तो यदि प्रारब्ध का बल न हो तो इच्छित वस्तु प्राप्त ही नहीं होती। यह प्रारब्ध की परवशता है। प्राप्त वस्तु का भोग भी परवश ही है। एक व्यक्ति को मैं जानता हूँ। उसके यहाँ अच्छी खेती होती है, वह नौकर-चाकर, धन-सम्पत्ति आदि से संपन्न है। किसी वस्तु का अभाव नहीं है। परन्तु जब थाली में खाना उसके सामने रखा जाता है तब वह उसे देख कर खा नहीं पाता। कारण उसे चावल के दाने सफेद कीड़ों जैसा दीखने लगते हैं। वह घृणा से मूँह फेर लेता है। उस बेचारे के भाग्य में प्राप्त वस्तु का भोग नहीं लिखा गया है। केवल रोटी या अन्य वस्तुएँ खाकर वह अपना जीवन व्यतीत करता है। इसके कारण वह बहुत ही दुखी है। इसके अतिरिक्त इन ऐन्द्रिय भोगों को हम जहाँ चाहे, जितनी देर चाहे भोग नहीं सकते। इस क्षेत्र में मानव अतीव परवश है। कहा गया है कि “सर्वं परवश दुःखम्”। यदि भोगों में परवशता है तो उन में फिर सुख कहाँ?

ऐन्द्रिय भोगों से कभी तृप्ति नहीं होती । इसके विपरीत

तृष्णा तथा वासना उत्तेजित होती है जिससे मन और भी अशांत बनता है । राजा ययाति का चित्र हमारे सम्मुख एक उज्ज्वल उदाहरण है । उसका कहना है “न जातु कामं कामानामुय भोगेन शाम्यति हविषा कृष्णवत्मेन भूयएवाभिवर्धते ।”

विषयो की कामना विषयो के भोग से कभी शांत नहीं होती है । किन्तु हवि डालने से अग्नि की ज्वाला के सदृश और भी अधिक बढ़ती है । उन्होंने अपने समूचे जीवन का यह कट अनुभव हमारे सामने रखा कि भोग का उपभोग करते हुए उससे तृप्ति पाना असंभव है । इस प्रकार बार बार चिंतन करते रहने से इन्द्रियार्थों में वैराग्य की उत्पत्ति हो सकती है ।

ऐन्द्रिय भोगों से निःशेष सुख की प्राप्ति नहीं होती । अणु मात्र ऐन्द्रिय सुख विशाल पर्वत जैसे दुख के साथ मिश्रित रहता है । पहले तो इन्हे प्राप्त करने के लिए घोर श्रम उठाना पड़ता है । जब प्राप्त होगये तो उनके संरक्षण की चिंता सदा आक्रांत किये रहती है । और यदि संयोगवश छिन गये, खो गये अथवा क्षीण होगये तो आजीवन उनके वियोग का शोक बना रहता है । भर्तृहरि ने वैराग्यशतक में कहा है :—

“भोगे रोग भय, कुलेच्युति भय, वित्त नृपालाद् भयम्
माने दैन्य भयं, वने रिपुभयं, रूपेजराया भयम्
शास्त्रे वादि भय, गुणे खल भयं, काये कृतांतद्भयमे
सर्वं वस्तु भयान्वित भुविनूणांवैराग्यमेवा भयम्”

भैरवहरि का कथन है कि इस भाति मानवीय सर्वेन्द्र के प्रत्येक पदार्थ भयप्रद है। हाँ, एक स्थान निर्भय है और वह है वैराग्य। इस श्लोक का सतत चिंतन करते रहने से विषय पदार्थों के प्रति राग जाता रहता है।

इसके अतिरिक्त यदि मनुष्य को यह मालूम हो जाय कि बाह्य पदार्थों में सुख नहीं है। मरीचिकाओं के पीछे भागनेवाले को पिपासा कभी भी नहीं मिटती। मनुष्य विषयो में सुख समझकर ज्यों ज्यों उनकी ओर भागता है त्यों त्यों वे और भी दूर होते जाते हैं। मनुष्य के सुख का उद्गम स्थान आत्मा है। जब मनुष्य को अपनी आत्मा के सुख की अनुभूति होने लगेगी तो वह विषय सुख की ओर से स्वयं पराङ्मुख हो जायगा। इन्द्रियो के विषयो से प्राप्त होनेवाले तथा कथित सुख में जहाँ परवशता है वहाँ आत्म सुख के लिए किसी आलवन की आवश्यकता नहीं होती। इसके अनुभव करने में व्यक्ति पूर्ण स्वतन्त्र है। जहाँ चाहे वही और जिस स्थिति में चाहे उस स्थिति में अपनी भावना का स्विच् लगाकर इस सुख अनुभूति कर सकता है। जब मनुष्य स्वयं सुख स्वरूप है तो फिर सुख की प्राप्ति के लिए दूसरों की दासता वह क्यों स्वीकार करे। जब उसे अपनी आत्मा में ही सुख प्राप्त हो तो वह इसके लिए विषयो पर क्यों निर्भर रहे? उनके लिये क्यों दीन बनें? जब कभी मनुष्य पर विषयो का आकर्षण आक्रमण कर अपना प्रभाव जमाना चाहे तो उपर्युक्त सरणी से विचार कर वह उससे विरत हो सकता है। इस

साधना से मनुष्य मानव से माधव बन जाता है। नर से नारायण में परिवर्तित हो जाता है। जन से जनार्दन के पद पर पहुँच जाता है। कहाँ अनन्त गरिमामय यह आत्म सुख और कहाँ वह अत्यन्त हेय इन्द्रिय भोग आत्म सुख की अनुभूति जिस व्यक्ति को प्राप्त होती है उसकी उदात्त स्थिति का वर्णन गीता के शब्दों में सुनिए.—

“बाह्यस्पर्शो ह्यसत्कात्मा विदन्त्यात्मनि यत् सुखम्
सब्रह्मयोग युक्तात्मा सुखमक्षयमश्नुते” (5-21)

अर्थात् शब्दादि बाह्य विषयो से आसक्ति शून्य व्यक्ति अतःकरण में ही शांति, सुख अनुभव करता है और तदनन्तर ब्रह्मयोग युक्त होकर अक्षय सुख लाभ करता है। आत्म सुख की साधना से मनुष्य कितनी उच्च भूमिका को पा लेता है इसकी कल्पना कीजिए।

भगवान् श्रीकृष्ण ने गीता में त्रिगुण सुख का बहुत ही सुन्दर चित्रण किया है। उसका भी यहाँ उल्लेख करना अप्रासंगिक न होगा। राजेसिक और तामसिक सुख के विषय में उनका कथन है.—

“विषयेन्द्रिय सयोगाद्यत्तदग्रे स्मृतोपमम्
परिणामेविषमिव तत्सुखं राजसं स्मृतम्” (18-38)

“यदग्रेचानु बन्धेचसुख मोहनमात्मनः
निद्रालस्य प्रेमादोत्यं तत्तामसमुदाहृतम्” (18-39)

जो मुख विषय तथा इन्द्रियो के संयोग में उत्पन्न होता है, एव प्रथमतः अमृतवत् और अन्त में विष के तुल्य प्रतीत होता है, वह राजसिक मुख है। जो मुख आदि और अन्त में भी बुद्धि को मोहमुग्ध बनाता है तथा निद्रा एव तन्द्रा में उत्पन्न होता है, उसे तामसिक मुख समझना चाहिए। उपरोक्त श्लोको का यही अर्थ है।

अब जरा गीताकार से सात्विक सुख की परिभाषा सुने —

“यत्तदग्रेविषमिव परिणामेऽमृतोपमम्
तत्सुख सात्विक प्रोक्तमात्मनुबुद्धि प्रसादजम्” (18-37)

अर्थात् सात्विक सुख प्रथमतः विष के तुल्य प्रतीत होता है। परन्तु परिणाम में अमृत के समान सिद्ध होता है। इतना ही नहीं इससे आत्मविषयिनी बुद्धि को प्रसन्नता उत्पन्न होती है।

यह सुख राजसिक और तामसिक सुख से बिलकुल अच्छा दीखता है और प्रथम दृष्टि में मनुष्य पूर्वोक्त गुणों से सम्मोहित हो जाता है। किन्तु विवेकी पुरुष को इन सुखों के अपनाने में अपने पूर्ण विवेक से काम लेना चाहिए। इस सात्विक सुख से भी अधिक श्रेयस्कर एक सुख है जिसका वर्णन गीता में निम्नांकित रूप में किया गया है —

“सुखमात्यतिक यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्”—आत्यतिक सुख इन्द्रियातीत होकर केवल शुद्ध एव सूक्ष्म बुद्धि का ही ग्राह्य

विषय बन सकता है। यह सुख ही आत्म सुख है। इस सुख को गरिमा का सतत चिंतन करते रहने से मनुष्य विषय सुख के जाल में नहीं पड़ता।

अब प्रश्न यह होता है कि क्या इंद्रियो के भोगों का सर्वथा त्याग सम्भव है ? यदि नहीं तो उनसे कैसे बचा जाय ? इन विषयों को सर्वथा त्यागा नहीं जा सकता, किन्तु उनके कुपरिणाम से बचा जा सकता है। विषयों के उपयोग में सुख बुद्धि नहीं होनी चाहिए। उनमें सुख की छाया अवश्य रहती है, किन्तु उनका परिणाम दुःख ही होता है। धर्म पूर्वक प्राप्त हुई वस्तुओं के सेवन से परिमित मात्रा में इंद्रियों का सुख सब कोई भोग सकता है। क्षुधा की शांति के लिए जब भोजन करते हैं तो उससे सुख की प्राप्ति तो होती ही है। इस सुख को ईश्वर का प्रसाद मानकर उसका उपभोग करना चाहिए। उपभोग करते समय यह स्मरण रखना चाहिए —

“ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मागृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

इस ससार में जो कुछ भी है, वह सब ईश्वरमय है। अतः त्याग के साथ भोग करे। किसी के धन के प्रति वासना भी न रखे।

सब वस्तुएँ ईश्वर की हैं। मुझे वह प्रारब्ध के अनुसार भगवान् के अनुग्रह से ही प्राप्त हुई है, ऐसा सोचकर पहले उसके

स्वामी परमात्मा को अर्पित करके फिर उपभोग करें। इस भाव को अपताने से न तो इन्द्रियाँ आपको विचलित कर सकेगी और न वे स्वरिणी बनेंगी।

इन्द्रिय-नियन्त्रण का एक उपाय और भी है जो अमोघ माना जाता है। वह है सत्सगति। इसकी महिमा का सम्यक् वर्णन नहीं किया जा सकता। भगवद्पाद शंकराचार्य ने कहा —

“सत्सगत्वे निस्सगत्वं निस्सगत्वे निर्मोहत्वं
निर्मोहत्वे निश्चल तत्त्वं निश्चलतत्त्वे जीवन्मुक्तिः”

सत्सग से निस्सग भाव उदित होता है। उससे निर्मोहत्व की स्थिति प्राप्त होती है। निर्मोहत्व से निश्चलतत्त्व और निश्चल तत्त्व से जीवन्मुक्ति की उत्तम स्थिति उपलब्ध होती है। इस भाति सज्जनो की सगति से जब जीवन्मुक्ति प्राप्त हो सकती है तो इन्द्रिय नियन्त्रण की बात ही क्या ?

जिस भाति पतिव्रता स्त्रियो के साथ रहनेवाला मनुष्य सुख पूर्वक अपना जीवन यापन करता है उसी भाति इन्द्रियो को अपने वश में रखनेवाला व्यक्ति भी अपनी जीवन-यात्रा सुखपूर्वक पूरी कर सकता है।

अब तक इन्द्रियो के विषय में चर्चा हुई। अब मन, बुद्धि तथा आत्म के सम्बन्ध में जिज्ञासा कर लेगे।

कठोपनिषद मे मन को 'बागडोर' कहा गया है । इस तरह कहने का एक विशेष तात्पर्य है । बागडोर-रूप मन या तो इंद्रियाँ रूपी घोड़ो के अधीन रहकर अधोगामी रहता है या बुद्धि-रूपी सारथी के वश में रहकर इंद्रियो के निग्रह में समर्थ बनता है । पूर्वोक्त स्थिति है—इंद्रियो के वेग तथा व्यसनो के अधीन रहना, तथा उत्तरोक्त स्थिति है—ऊर्ध्वमुख बन कर बूद्धि के तादात्म्य से विवेकी बनकर रहना । मन की ये दो अवस्थाएँ क्रमशः अशुद्ध एवं शुद्ध मन के नामों से जानी जाती है । इंद्रियों के वश रहनेवाले मन के विषय मे भगवद्गीता का कथन है :—

“इंद्रियाणां हिचरतां यन्मनो नु विधीयते
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नाविमिवांसि”

इस कथन का समाधान श्रीकृष्ण इस तरह करते हैं —

“ असशयं महाबाहो मनोदुर्निग्रह बल
अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येणच गृह्यते ”

—हे अर्जुन, तुम्हारा सत्य है कि मन बड़ा ही चंचल होता है। उसे निग्रह करना बड़ा ही कठिन कार्य है। फिर भी वह अभ्यास और वैराग्य से वशीभूत किया जा सकता है। मनो-निग्रह “वायोरिव सुतुष्करम्” कठिन कार्य अवश्य है किन्तु असंभव नहीं। उसके मार्ग है—अभ्यास और वैराग्य। ये दोनों निरंतर आचरणीय हैं। इसके लिए पहले मन के यथार्थ रूपकी जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए। इस सम्बन्ध में कुछ महा पुरुषों की श्रुति, युक्ति तथा अनुभवयुक्त युक्तियों की यहाँ जान लेगे जिससे हमें विषय को समझने में सुविधा रहे।

मन के सम्बन्ध में दो तरह के निर्वचन बताये जाते हैं “मननान्मन” एवं “सकल्पविकल्पात्मक मनः” अर्थात् मन हमेशा कुछ न कुछ मनन करता ही रहता है। अतः इसका नाम मन रखा गया है। इसी तरह सदा सकल्प और विकल्प करते रहने के कारण भी यह मन कहलाता है। यह एक क्षण के लिए भी शांत नहीं रह सकता। कई बार सकल्पों की तीव्रता इनकी अधिक होती है कि इसका एक क्रम नहीं रहता। उनके वेग के कारण मनुष्य कभी कभी पागल भी हो जाता है। आधुनिक मनस्तत्व वेत्ताओं का विचार है कि आजकल अधिकांश रोगों के

मूल में यह अस्तव्यस्तता ही है। कभी कभी ध्यानादिक से सकल्पो की उधेड़वन से मन का पल्ला छुड़ाकर उसे कुछ विश्राम देना चाहिए। लोहे की मशीनो को भी कभी विश्राम चाहिए अन्यथा वह काम नहीं करेंगे। मन को थोड़ी देर बुद्धि के सहारे थामने का अभ्यास न करे तो वह पागल बन जाता है। प्राकृतिक रूप में उसे निद्रा में विश्रान्ति मिलती है। वही काफी नहीं है। जागृतावस्था में यदि इन का वेग बढ़ जाता है तो निद्रा भी नहीं आती।

मनुष्य को सदा जागरूक रहना चाहिए। नियम पूर्वक ध्यानभ्यास होना चाहिए। यदि वह अभ्यास क्रम रूप में क्रियाशील रहा तो कई रोग जो दैहिक तथा मानसिक होते हैं स्वयं ही नष्ट हो जाते हैं। आजकल 'मनस्तत्त्व चिकित्सा विधान' प्रचलित रूप में व्याप्त हो रहा है। केवल मन की ऋग्णता के कारण ही अधिकतर रोग उत्पन्न हो रहे हैं। निद्रा के अभाव की शिकायत इसी का प्रभाव है। सकल्पो की व्यस्तता से मन को एकांत बनाने से ही उसे विश्रान्ति प्राप्त होती है।

प्रगाढ निद्रा में हमें जो आनन्द प्राप्त होता है उसका कारण मन सकल्प विकल्पो से विरत है और निर्विषय बन गया है। यदि जागृत अवस्था में भी उसे निर्विषय एवं निस्संकल्प बना सके तो निद्रा में मिलने वाला आनन्द जागृत रहकर भी प्राप्त कर सकते हैं। निद्रा के सुख को 'आनन्द' की सज्ञा देना उतना उच्युक्त नहीं है। क्योंकि वहाँ जड़ता है। अविद्या है। जागृत अवस्था

में ज्ञान रहता है, सजगता है। जागृत अवस्था की साधना से स्फूर्ति उत्साह और शक्ति प्राप्त होती है। इसकी विलक्षणता, श्रेष्ठता असाधारण आनन्द सततम् अभ्यास और तीव्र साधना से अनुभव कर सकते हैं।

यहाँ पर हमें एक मुख्य विषय पर ध्यान देना चाहिए। इस तरह की साधना में आरम्भ से ही मन निस्सकल्प एव शुद्ध होना बहुत कठिन काम है। दिव्य ज्ञान समाज में वैज्ञानिक रीति से ध्यान साधना करनेवाले योगीजन इस सम्बन्ध में कहते हैं कि मन एक उद्यान की भांति है। उद्यान में जो घातक पौधे होते हैं उन्हें माली उखाड़ फेंकता है। उसके साथ ही जो पौधे उद्यान की शोभा बढ़ाते हैं उनकी प्राणों से रक्षा करता है। अर्थात् मन के अन्दर रहनेवाले राग, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि दुर्गुणों को नष्ट कर देना चाहिए और उसके विपरीत प्रेम, शांति, सहनशीलता आदि गुणों का परिपोषण करना चाहिए। जिस व्यक्ति को क्रोध के कारण कष्ट या हानि हो उसे सदा शांति के विषय विचार करते रहना चाहिए। शांतिश्शांतिश्शांतिः जप करना चाहिए। बार-बार जप, स्मरण तथा चिंतन से क्रोध दुर्बल बन जाता है और शांति दृढ़ता से मन में समाविष्ट हो जाती है।

कुछ लोग क्रोध रूपी दुर्गुण से पीड़ित होकर परिणाम में उसकी निन्दा करने लगते हैं। किन्तु क्रोध का नाम तक नहीं लेना चाहिए। केवल इसके विपरीत गुण शांति के विषय में बरा-

वर स्मरण करना चाहिए। इस तरह का अभ्यास प्रारम्भ में साधक के लिए बड़ा लाभदायक है।

मन के लिए किसी प्रकार का सहारा होना चाहिए। सगुण एव साकार पूजा का विधान केवल इसी कारण किया जाता है। मन बाह्य रूप में समस्त वस्तुओं एवं व्यक्तियों के साथ व्यवहार करता रहता है। उसे अतर्मुखी बनना हो तो अभ्यास के प्रथमकाल में सगुण का आधार लेना चाहिए। शांति, शम, यम, प्रेम आदि सद्गुणों का चिंतन ही मन के लिए आधार बनाना उचित है। सद्गुणों के समावेश से मन शुद्ध होकर मोक्ष का मार्गगामी बन सकता है।

मन के मलिन होने का एकमात्र कारण इन्द्रियों के व्यसनों से लिप्त होकर रागद्वेष के वशीभूत होना है। इस सम्बन्ध में भगवद्गीता कहती है —

“इन्द्रियस्थेन्द्रियस्यायं रागद्वेषौ व्यवस्थितौ,

तयोर्नवशमागच्छेत्तौह्यस्य परि पंथिनौ”

(3-34)

तात्पर्य है कि इन्द्रियों और उनके विषयों के बीच रागद्वेष ही मनुष्य के प्राणघातक शत्रु है और है बड़े बलवान्। जब कभी मन में राग और द्वेष का उद्भव हो तो संमर्शना चाहिए कि मन इनमें अभिभूत हो पतनोन्मुखी हो चला है। राग और द्वेष रूप शत्रु को मतान है अहन्ता और मर्मेता। अहन्ता और मर्मेता बड़े

ही उपद्रवी है। यदि मनुष्य इनके अधीन हुआ तो उसकी दुर्दशा का क्या कहना है। इसे निम्नांकित आख्यायिका में देखे.—

एक ग्राम में एक किसान रहता था। वह धन, अधिकार, अज्ञान और युवावस्था से सपन्न था। नीति शास्त्र का कथन है :—

“यौवनं धनसंपत्तिः प्रभुत्वमविवेकता
एकैकमप्यनर्थाय किमुयत्र चतुष्टयम्”

अर्थात् उपर्युक्त चार वस्तुओं में एक एक के अस्तित्व से ही मनुष्य अनर्थ को प्राप्त होता है। जिस व्यक्ति के पास ये चारो विद्यमान हो तो उसकी स्थिति का सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है।

अस्तु, वह किसान अपने गाँव का एक तरह से राजा ही था। उसी ग्राम में एक निर्धन किसान भी रहता था। एक दिन दोनों के बैल चरने के लिए गये थे। दैवयोग से निर्धन किसान के एक बैल ने धनी व्यक्ति के बैल को मार डाला। जब गरीब किसान को इस बात का पता चला तो वह बहुत ही भयभीत हो मन ही मन सोचने लगा कि जब उस धनी किसान को मालूम हो तो वह मेरा सत्यानाश कर डालेगा। इस आशका से वह कापता हुआ उस धनी किसान के यहाँ इस उद्देश्य से जा पहुँचा कि विनीत भाव से उसे निवेदन करके किसी तरह उसे

शांत कर दे। उस समय वह धनी व्यक्ति कुछ खाकर डकार लेते हुए घर से बाहर आ रहा था।

भय की स्थिति में मनुष्य का मन घबरा जाता है और वह कुछ का कुछ कह बैठता है। निर्धन किसान ने दीन भाव से हाथ जोड़कर कपित स्वर में कहा—“महाराज, गजब हुआ। आपके बैल ने मेरे बैल को मार डाला।” धनी किसान ने सुन लिया। उसने कहा—“ऐसी बात है, भाई। क्या कहे मनुष्य ही जब परस्पर लड़ते हैं तो एक दूसरे को मार डालते हैं, फिर पशुओं का क्या कहना। आखिर पशु ही तो ठहरे। जाने दो, अपने घर वापस चले जाओ।”

निर्धन किसान ने समझ लिया कि कहने में गोल मोल हो गया। उसके शांत वचनों से थोड़ा धैर्य आया और यथार्थ बात कह सुनाई। जब धनी किसान को यह मालूम हुआ कि उसी का बैल मारा गया है तो उसके नेत्र लाल हो गये। क्रुद्ध होकर कहने लगा—“क्या कहा, तेरे बैल ने मेरे बैल को मारा है? पाच सौ रुपये लाकरके इसी क्षण जमा कर दे, नहीं तो तेरी अच्छी तरह खबर लूंगा।”—देखिए, अहन्ता और ममता का क्या प्रभाव हो सकता है!

मन सत्य का हिंसक है। इस तरह कहने का कारण यही है कि वह सदा अहन्ता-ममता से युक्त रहता है। अतः वह वस्तु को उसके वास्तविक रूप में देख नहीं पाता। वह अपनी वासना

के अनुसार ही देखता है। दूर पर एक सूखा स्तम्भ खड़ा है। शाम का अन्धेरा कुछ कुछ धनीभूत होने लगा। इतने में चादनी आयी। एक विट ने अपनी प्रेयसी को एक निश्चित स्थान पर आकर उसी समय मिलने के लिए कह रखा था। वह भी उसी समय निकला था। वह सूखे स्तम्भ को देखकर समझने लगा कि मेरी प्रियतमा मुझसे पहले ही वहाँ आकर खड़ी है। वह मुझे कितना प्रेम करती है। ऐसा समझकर द्रुत गति से उस ओर चलने लगा। दूसरी ओर से उसकी प्रेयसी निकली, वह उसी स्तम्भ को अपना प्रियतम समझने लगी। एक पुलिस चोर की खोज उधर आ निकला। वह उस स्तम्भ को चोर समझकर उसे पकड़ने के लिए आगे बढ़ा। वह स्तम्भ न तो प्रेयसी है, न प्रेमी है और न चोर है। ये सभी भाव कल्पित हैं और इसी तरह मन अपनी वासना के अनुसार सारे संसार की नित्य नयी रचना करता रहता है।

योगवासिष्ठ में वसिष्ठजी अपने शिष्य श्रीरामचन्द्र से कहते हैं :—

‘येनैव लिङ्गिता काता तेनैर्वालिङ्गिता सुता
मन एव मनुष्याणां कारण बन्ध मोक्षयो”

मनुष्य जिन अंगों से अपनी पत्नि का आलिङ्गन करता है उन्हीं अंगों से पुत्री का भी आलिङ्गन करता है। उसके अंग वही हैं और आलिङ्गन की क्रिया भी वैसी ही है, परन्तु पत्नि और पुत्री के भाव-परिवर्तन से विकार भेद पाया जाता है सभी

प्रापचिक सम्बन्ध इसी भाव भेद से निर्मित होते हैं। इससे प्रकट है कि जीवन की सभी घटनाएँ मन का ही खेल है। इसी कारण वेदात-शास्त्र में ससार को केवल मन की ही सृष्टि कहा गया है। इस मन-निर्मित ससार को ही मनुष्य अपने अज्ञान के कारण सत्य समझ लेता है। आइए, इस कथन की सत्यता का अपने दैनिक जीवन के अनुभवों से परीक्षण करें।

मन जब बाह्य रूप में व्यवहार करने लगता है तो उसे जागृत अवस्था कहते हैं। हमारे सारे दैनिक व्यवहार इसी अवस्था में होते हैं। इस अवस्था में चार लोग ही वस्तु को देखते हैं, किन्तु सभी उस वस्तु को एक रूप में देखते हो सो बात नहीं है। वे उसे भिन्न भिन्न रूपों में देखते हैं। एक को वह प्रिय लगती है तो दूसरे को वह घुणास्पद दीखती है। एक को वह सुखद प्रतीत होती तो दूसरे को दुःखद। ससार में घटनेवाली सभी घटनाएँ भी हैं इसी तरह भिन्न-भिन्न परिणाम देनेवाली दीखती हैं। उदाहरणार्थ एक व्यक्ति की मृत्यु होती है तो उसके मित्र-जन बड़े दुःखी होते हैं, परन्तु उसके जो शत्रु होते हैं वे उस दिन खुशों से फूले नहीं समाते। अफीमची का मुख अफीम को देखते ही प्रसन्नता से खिल उठता है; किन्तु जिस व्यक्ति को उसकी आदत नहीं होती, उसे अफीम पर दृष्टि पड़ते ही घृणा होती है। एक को लड्डू पसन्द होता है तो दूसरे को मांस। ये सब विविधताएँ क्या हैं? मन का ही खेल है, अतः ससार केवल मनोमात्र है मनोनिर्मित है।

आध्र प्रात के कडरा जिले में एक सन्त हुए है जिनका नाम ब्रह्माजी था । उनके शिष्यों में सिद्ध नामक शिष्य उनको अत्यन्त प्यारा था । एक दिन भोजन के पश्चात् ब्रह्माजी ने अपने शिष्य से प्रश्न किया “अरे, सिद्धा ! ससार कैसा है ?” सिद्धा ने उत्तर दिया “क्या कहूँ गुरुदेव ! प्रत्येक व्यक्ति का संसार अपना अपना अलग ही है ।” सब लोग एक ही जागृत अवस्था में रहते हुए भी अपने अपने ससार की सृष्टि कर लेते हैं । यदि गहराई से सोचे तो ससार सत्य नहीं है । इसी कारण इसमें इस तरह की विविधता पायी जाती है ।

और भी, मन रात के समय अन्तर्मुख होता है । वहाँ स्वप्नलोक की सृष्टि कर लेता है । इस स्वप्नावस्था में यद्यपि वहाँ कुछ नहीं है फिर भी जागृतवस्था की सृष्टि के समान घर-बार, वृक्ष, पर्वत, नर-नारी आदि की संपूर्ण सृष्टि दीखती है । शास्त्र में कहा गया है कि मनहिता नामक सूक्ष्म नाडी से स्वप्न प्रपञ्च की सृष्टि करता है । वह सृष्टि प्रत्येक व्यक्ति की अपनी अपनी सृष्टि है । यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि यह सृष्टि असत्य है । क्योंकि यह सभी लोगों के अनुभव की बात है । भागवत् में प्रह्लाद ने स्वप्न और जागृत प्रपञ्च को समान बतलाया है । अर्थात् स्वप्नलोक जितना असत्य है जागृतलोक भी उतना ही असत्य है । ये दोनों अवस्थाएँ केवल मन-कल्पित हैं । इनके अतिरिक्त एक अवस्था और भी है जो सुषुप्ति के नाम से प्रसिद्ध है । इसमें मन-पूर्णरूप से अविद्या में लीन हो जाता है । अविद्या ही मन की उत्पत्ति का स्थान है; अतः मन की उत्पत्ति के लिए

अविद्या ही उपादान कारण मानी जाती है। मन जब अपने मूल-
 स्रोत अविद्या में लीन हो जाता है तब मनार का भान नहीं होता।
 यहाँ समार के अभाव का एवमात्र कारण है मन का न रहना।
 अतः मन है तो मनार है, यह अन्वय है, और मन नहीं तो मनार
 नहीं, यह व्यतिरेक है। यह अनुभव अपने नित्य प्रति ने जाँच
 का है। इस तरह जब हम गहोर होकर विचार करें तो स्पष्ट
 रूप में जान होगा कि यह नाग समार मन का निमित्त खेत
 ही है।

रमण महर्षि ने एक न्याय पर कहा कि मन ही माया है।
 उसके अतिरिक्त अन्य कोई अनग माया नहीं है। यदि हम उनके
 अस्तित्व के विषय में जान लें तो विज्ञान का उदय होने में कोई
 शक नहीं है। एक बार एक वृद्धा स्त्री रमण महर्षि के पास
 आकर कहने लगी "हे भगवान्, मन मुझे बहुत क्लेशित करता है।
 वह चंचल होकर मुझे अज्ञान बनाना है। मैं आपकी शरण में
 आई हूँ। कृपया मुझे इसके कष्टों से बचाइए।" यह सुनकर महर्षि
 ने अपने एक शिष्य को बुलाकर कहा कि देखो, इस वृद्धा माता
 से पूछो कि मन कहाँ है और कैसा है। जब वह बता दे तो तब
 उस शत्रु को धक्के देकर भगा दो। वृद्धा स्त्री से पूछा गया कि मन
 रूपी शत्रु कहाँ है और कैसा है? भला, वह बेचारी क्या बत-
 लाती। आखिरी बन्द करके अन्दर देखने लगी। परन्तु मन का
 कहीं पता न लग सका। परन्तु इससे यह मान बैठना कि मन
 जैसी कोई वस्तु है ही नहीं ठीक न होगा। मन का अस्तित्व
 अवश्य है क्योंकि इतने विशाल विश्व का सूत्रपात वही कर रहा

है। इसका अस्तित्व मायामय है। इसी कारण ज्ञानी जनो ने कहा है कि मन ही माया है। केवल मन के स्तर पर जीवन यापन करने वाले माया के खेल में उलझे रहते हैं। ऐसा समझना चाहिए। मन से श्रेष्ठ बुद्धि है तथा उससे श्रेष्ठ कूटस्थ आत्मा है। प्रकाश तथा आनन्द इस आत्मा के लक्षण हैं। महात्मा लोग मन के क्षेत्र को पारकर बुद्धि तथा आत्मा के क्षेत्र में स्थित होकर अपने जीवन को देखते हैं। अतः वे माया से तटस्थ होने के कारण उसके अस्तित्व के विषय में सम्यक् ज्ञान रखते हैं।

मन की इस स्थिति के कारण ही शास्त्र में कहा गया है कि मन दोषमय है। उसके चार मुख्य दोष हैं और वे हैं—भ्रम, प्रमाद, करणापाटव और विप्रलिप्सा। वस्तु को वास्तविक रूप में न जानकर असत्य रूप में जानना ही भ्रम दोष है। जब इस भ्रम की स्थिति में किसी वस्तु या व्यक्ति को जानते हैं तो प्रमाद दोष का होना अनिवार्य है। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति हमारे पास आया है। वह हमारे मित्र के रूप में आया और हम भ्रम से उसे शत्रु समझ ले तो कुपरिणाम क्या होगा! इसे बतलाने की आवश्यकता नहीं है। करणापाटव का अर्थ इन्द्रियों की अशक्तता है। करण का अर्थ है इन्द्रिय एवं अपाटव का अर्थ है अशक्तता मन किसी भी विषय का ज्ञान सीधे प्राप्त नहीं कर सकता। इसके लिए उसे तद्विषय-इन्द्रिय की सहायता अपेक्षित होती है। किन्तु इन्द्रियों की क्षमता सीमित होती है। यदि मन को किसी भी वस्तु को देखना होता है तो वह नेत्रेन्द्रिय के द्वारा देखता है। आंख सब वस्तुओं को जहाँ से चाहे और जब चाहे वहाँ से उसी

समय नहीं देख सकती । इसी भाँति अन्येन्द्रियो से भी मन विषयों को जानता है । किन्तु इन इन्द्रियो के अपाटव के कारण वस्तु को उसके यथार्थ रूप में ग्रहण नहीं कर सकता । अंतिम दोष विप्र-लिप्ता जो घृणा एवं मत्सर कह लाता है । यह दोष सब से भयकर होता है । इसके कारण मनुष्य तत्काल पतित बन जाता है । इससे मानव की अद्भुत शक्ति केवल व्यर्थ ही नहीं जाती, प्रत्युत् घातक भी बन जाती है । इसका दृष्टांत देखें ।

एक गुरु के पास दो शिष्य थे । वे सदा परस्पर कुठते रहते थे । इसकी ज्वाला से वे सदा सतृप्त रहते थे । दोनों ही एक दूसरे को नीचा दिखाने के कुत्सित भाव से तपस्या करने के लिए निकल पड़े और पर्वत की कन्दरा में उग्र तपस्या में सलग्न हो गये । उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर भगवान् उनमें से एक के सम्मुख प्रकट हुए और वर मागने को आदेश दिया । उसने तुरन्त वर न मागकर अपने प्रतिद्वंद्वी की स्थिति जाननी चाही । उसे जब भगवान् से पता चला कि अभी तक वे उसके पास नहीं गये और यहाँ से सीधे उसी के पास जानेवाले हैं तो वह बड़े अस-मजस में पड़ गया कि कौन सा वर माँगा जाय । इसकी तपस्या का मुख्य हेतु तो अपने प्रतिद्वंद्वी को नीचा दिखाना था । यदि उसने पहले कुछ वर माग लिये और उसके प्रतिद्वंद्वी को इसका पता चल गया तो वह थथेष्ट वर प्राप्त कर लेगा जिससे इसको बड़ी क्षति होगी । अतः इसने एक-उपाय ढूँढ़ निकाला और भगवान् से प्रार्थना की "भगवान्, आप मेरे शत्रु को जो वर दें उससे मुझे दुगुना प्राप्त हो जाय । इसे अपनी सूझ पर बँडो

सतोष हुआ । किन्तु हुआ इसके विपरीत । वहाँ से चलकर भगवान् दूसरे तपस्वी के पास पहुँचे और उससे अपना अभीष्ट मागने के लिए कहा । अपने प्रतिद्वंद्वी की भाँति ही उसने तुरन्त वर नहीं मागा । पहले यह जान लिया कि भगवान् ने उसके शत्रु को क्या वर दिया है । मालूम होने पर पहले तो वह बहुत व्याकुल हुआ । कुछ सोच विचार के बाद उसने भगवान् से अपना एक नेत्र नष्ट होने का वर मांगा । उसका उद्देश्य था कि मेरे एक आँख भले ही चली जाय किन्तु दूसरे के दोनों आँखें जाती रहे । देखिए विप्रलिप्सा का क्या प्रभाव है । उग्र तपस्या के द्वारा भगवान् का साक्षात्कार करके भी उनके वर कितने अनिष्ट का कारण सिद्ध हुए । इस तरह मन के दोषों से जो व्यक्ति विमुक्त होना चाहता है उसे मन के स्वरूप से भली भाँति परिचित होना चाहिए । मन को बुद्धि के अधीन बना लेना चाहिए । बुद्धि सदा आत्मा के निकट रहने के कारण आत्मा के प्रकाश से युक्त रहती है । मन यदि ऊर्ध्वमुखी होकर बुद्धि के अधीन हो तो यह भी मनुष्य के लिए अनर्थ कारी न बन उसका बड़ा ही हितकारी बन सकता है ।

मन को अंतःकरण भी कहते हैं । अंतःकरण का अर्थ है अन्दर रहनेवाला साधन । इस अन्तःकरण का अपना एक सस्कार होता है । उसी के अनुसार इंद्रियो को अधिष्ठान कर वह व्यवहार करता है ।

दार्शनिक ग्रन्थों में अन्तःकरण एक दर्पण के समान बताया गया है । यह दर्पण यदि शुद्ध रहा है तो सर्व व्यापी आत्मा का

प्रतिबिम्ब स्वच्छ गोचर होता है और चूँकि आत्मा सच्चिदानन्द है अतः उसे हमें ब्रह्मानन्द की अनुभूति प्राप्त होती है। परन्तु हमारे जीवन में ऐसा घटित ही हो रहा है। हमारा अन्तःकरण रूपी दर्पण स्वच्छ न होने के कारण हमें बाह्यानन्द का अनुभव नहीं हो रहा है। अन्तःकरण के शुद्ध होते ही मन जहाँ-जहाँ जायगा वहाँ-वहाँ समाधि का आनन्द प्राप्त होगा। इसी कारण कहा गया है “यत्र यत्र मनोयाति तत्र तत्र समाधयः।” उस समय मन हमारी इच्छा के अनुकूल चलनेवाला एक साधन बन जाता है। अर्थात् हम जब चाहे तब समाधि का अनुभव कर सकते हैं। निद्रा का अनुभव अपनी इच्छा के अनुसार कर सकते हैं। या जागृत अवस्था में रह कर परम शांति का अनुभव कर सकते हैं। अन्तःकरण अशुद्ध एवं दोषपूर्ण रहने के कारण ही हम परम शांति आदि का अनुभव नहीं कर पा रहे हैं। आइए देखें कि यह अन्तःकरण किन दोषों के कारण इस भाँति मलिन बन गया है।

हमारे ऋषि, मुनि इस सम्बन्ध में खूब छानबीन करने के अनन्तर इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि हमारा अन्तःकरण मल, विक्षेप तथा आवरण रूपी तीन दोषों से युक्त है। हम पहले कह चुके हैं कि अन्तःकरण एक दर्पण के समान है। मान लीजिए आप एक दर्पण के सामने खड़े हैं। यदि वह दर्पण मैला है तो आप अपना प्रतिबिम्ब भली भाँति नहीं देख सकते। उसी तरह यदि वह विक्षेप स्थिति में अर्थात् हिलडुल रहा है तो आप प्रतिबिम्ब को ठीक नहीं देख सकेंगे। ऐसे ही यदि उस पर कोई आवरण

पडा है तो भी आप प्रतिबिम्ब का दर्शन यथावत् नहीं कर पायेंगे । इतना जान लेने के पश्चात् अब हम अन्तःकरण के इन तीनों दोषों के वास्तविक स्वरूप तथा उनसे निवृत्ति के उपायों के सम्बन्ध में विचार करेंगे ।

इन में से पहला दोष मल है । गत जन्मों में और इस जीवन में आज तक किये गये हमारे पापकर्म ही मल के कारण हैं । पापकर्म का यह दोष हमारे अन्तःकरण को अच्छादित कर लेता है । पापकर्म की मात्रा के अनुरूप ही अन्तःकरण मलिन बनता है ।

इस प्रसंग में यहाँ यह बतला देना अनावश्यक न होगा कि इधर उधर झाँककर मनुष्य अज्ञानवश यह समझ लेता है कि यहाँ कोई नहीं है । कैसे भी बात करे और कैसा भी दुष्कर्म करे यहाँ कोई सुनने वाला अथवा देखनेवाला नहीं । परन्तु किसी के न देखने पर भी वह उसके परिणाम से बच नहीं सकता ऐसा क्यों ? भगवान तो सर्वत्र हैं । उनकी अध्यक्षता में यह सारा सृष्टि-चक्र गतिशील है । गीता में कहा गया है कि “मया-ध्यक्षेण प्रकृतिः स्यूते सचराचरम्”

उनकी अध्यक्षता में जब यह ससार चल रहा है तो वे सर्वत्र देखते ही रहते हैं । अतः मानव को अपने कर्म के अनुरूप उसका फल अवश्य चखना होगा । इसका परिहार किसी भी रूप में नहीं हो सकता ।

एक बार एक गुरु ने अपने वारह शिष्यों को आम के फल देकर आदेश दिया कि वे किसी एकांत स्थान पर जा कर फल खाये

जहाँ कोई न हो। उनमें से ग्यारह विद्यार्थी विजन स्थल में फल खाकर शीघ्र वापस आ गये। परन्तु एक ने नहीं खाया। गुरु के कारण पूछने पर उसने कहा “महात्मन, आपने ही कहा कि भगवान सर्व व्यापी है। मुझे इस उपदेश का स्मरण बार-बार आ रहा है। अतः एकान्त स्थल प्राप्त नहीं हो सकने के कारण मैं फल नहीं खा सका।” गुरु प्रसन्न हुए। वे तो इस भाँति केवल उनकी परीक्षा लेना चाहते थे। उन्होंने उससे कहा कि अब तुम्हें ज्ञान प्राप्त हो चुका है। इस कारण तुम जा सकते हो। अन्य ग्यारह शिष्यों को और अधिक समय तक साधना करने की आज्ञा दी। भगवान सर्वव्यापक है। सर्व द्रष्टा है। केवल अन्तःकरण के मल के कारण मनुष्य उनके दर्शन से वंचित रहना है और भाँति-भाँति के कष्टों में फँस जाता है।

दूसरा दोष विक्षेप है। विक्षेप का अर्थ है चञ्चलता तथा अस्थिरता। इस चञ्चलता के कारण कोई भी साधन सुचारु रूप से नहीं चल पाता। यह ध्यान तथा समाधि की सिद्धि में एक बड़ा ही अन्तराय है। साधना के क्रमिक रूप से न चलने के कारण मनुष्य अशान्त होता है। उसका अमूल्य मानव जन्म यो ही नष्ट हो जाता है। हम प्रायः यह अनुभव करते हैं कि अच्छे कार्यों में हमारा मन सहकारी नहीं होता है। जहाँ सत्सग चल रहा हो वहाँ श्रवण करने के लिए बैठे या सद्ग्रन्थ को लेकर पढ़ने लगे तो जम्हाइयाँ आने लगती हैं। निद्रा का इतना जोर मालूम होता है कि वहाँ बैठा नहीं जाता। अच्छी बात है ‘थोड़ी

देर सो कर उठेंगे' इस विचार से बिस्तर पर जायें तो नींद आती ही नहीं। प्रत्युत् मन हैद्राबाद, बंबई आदि शहरों में चक्कर काटने लगता है। इधर श्रवण के लिए बैठे तो सुनने नहीं दिया। पोथी को भी उसी तरह पढ़ने नहीं दिया तथा उधर निद्रा का सुख भी पाने नहीं दिया। मन की ये दोनों अवस्थाएँ बहुत ही अशांति कारक होती हैं और उनके नाम हैं शून्याग्रता एवं एकाग्रता ये दोनों स्थितियाँ विक्षेपरूपी मालिन्य के दोष का प्रभाव ही हैं। इन दोनों के अतिरिक्त मन की एक और अवस्था है जो एकाग्रता के नाम से विख्यात है। यह उत्तम स्थिति एवं शांतिकारक भूमिका है। ससार में मानव जीवन की सभी सफलताओं की यह कुजी है। इसके बल पर हम अपने मन को जहाँ चाहे, जिस विषय पर चाहे और जब चाहे एकाग्र कर सकते हैं। इसके द्वारा मनुष्य को अपने सभी अध्यवसायो तथा साधनाओं में सफलता प्राप्त होती है। इसके अतिरिक्त उपयुक्त अन्य दोनों अवस्थाएँ दुःखदायी हैं। अनवरत अभ्यास करके हम अपने मन को उन दोनों स्थितियों से विमुक्त कर लेना चाहिए तथा तीसरी स्थिति जो एकाग्रता कही गयी है उसमें रमण करने की आसक्ति को समृद्ध बनाना चाहिए।

तृतीय तथा अन्तिम दोष है आवरण। अज्ञान ही इसका मूल कारण है। इस अज्ञान के कारण मनुष्य को अपने स्वरूप का अनुभव नहीं हो पाता। मानव के सामने कुछ मौलिक प्रश्न हैं। वह कौन है? कहाँ से आया है? मरणोपरान्त कहाँ जाता है? आखिर वह क्यों पैदा हुआ है? इन मौलिक प्रश्नों के

समाधान के बारे में वह चिंतन नहीं करता। अन्धा बैल जिस तरह खेत में चरने लगता है उसी तरह अनजान में अज्ञान में मानव अपना जीवन नष्ट कर रहा है। कुछ लोग खाने, पीने तथा मौज उड़ाने को ही जीवन की इति श्री समझते हैं। ऐसा समझने का एकमात्र कारण यह आवरण दोष है। केवल खाने-पीने तथा इन्द्रिय भोग के लिए ही अमूल्य मानव-जन्म नहीं है, इसका लक्ष्य तो भगवत्-प्राप्ति है। इस परमोत्कृष्ट ध्येय के लिए जीवन-यापन न करनेवालों को सम्बोधित कर कबीरदास कहते हैं —

“रात गँवायी सोइकर दिवस गँवायो खाय

हीराजन्म अमोल था कौड़ी बदले जाय”

यदि कोई व्यक्ति एक अमूल्य रत्न को कौड़ी के बदले दे देता है तो लोग उसे कितना बड़ा मुर्ख समझते हैं। उसी तरह रात को सोने में तथा दिन को खाने में और भोग पदार्थों के भोग एव सग्रह करने में जीवन को नष्ट करनेवाले उसी मुर्ख के समान हैं।

देवदुर्लभ मानव जन्म को यो ही नष्ट करने को प्रेरित करनेवाले इस आवरण रूपी दोष को अकुठित दीक्षा एव सतत साधना के बल से दूर करना चाहिए। अंतःकरण को निर्मल बनाना ही हमारा एक मात्र कर्तव्य है। इस तरह अन्तःकरण रूपी दर्पण को जब हम निर्दोष बना लेते हैं तब आत्म-दर्शन प्रतिफल रूप ब्रह्मानन्द की अनुभूति होती है। अन्तःकरण के इन दोषों का निराकरण कैसा किया जाय ? इस दर्पण को कैसा

स्वच्छ बनाया जाय ? इस सम्बन्ध में यथावकाश चर्चा कर लेंगे ।

पहले हम कह चुके हैं कि अन्तःकरण का प्रथम दोष मल है और उसका मूल कारण हमारा किया हुआ पाप है । भगवान ने हमें विवेक-रूपी अमूल्य उपकरण प्रदान किया है । इसके द्वारा पुण्य एवं पाप से भली-भाँति अवगत होकर हम पाप का निराकरण तथा पुण्य सचय कर सकते हैं । इस विवेक रूपी कसौटी पर कस कर जो काम समाज तथा लोकहित का हो सकता है उसी का सुसपादन करते रहे तो मल दोष की निवृत्ति अवश्य हो सकती है ।

मनुष्य की जीवन-विधि को ध्यान से देखा जाय तो ज्ञात होता है कि वह किसी अनिष्ट पाप-फल को नहीं चाहता; किन्तु पाप-कार्य को वह छोड़ना नहीं । अतः कहा गया है—

“पुण्यस्य फलसिच्छति पुण्य नेच्छति मानवा

न पाप फलमिच्छति पापं कुर्वन्ति यतः”

लोग एक ओर तो पुण्य-कार्य न करते हुए भी उसके फल की कामना करते हैं और दूसरी ओर पाप-फल को चाहते नहीं, परन्तु पापकार्य प्रयत्न पूर्वक करते रहते हैं । देखिए जीवन कितना हान्यस्पद है ! जब पुण्य का फल चाहते हैं तो पुण्य कार्य अनिवार्य रूप से करना ही चाहिए । उनी भानि पाप-फल की इच्छा नहीं है तो पापकार्य पूर्णतः परित्याग करना चाहिए । अन्यथा बबूल के बीज बोकर आम के न्वादिष्ट फल की आकांक्षा करनेवालों के समान भगनाश ही होना पड़ेगा । मानव की यह

दयनीय स्थिति वस्तुतः क्यों है ? इसका एक मात्र कारण यही है कि वह अपने विवेक का सदुपयोग नहीं कर रहा है । यदि अपने विवेक का समुचित उपयोग करे तो वह इस दीन-हीन स्थिति से विमुक्त हो सकता है ।

पुण्य प्राप्ति का एक मात्र साधन प्राणि मात्र की सेवा करना है । शास्त्रों में कहा गया है कि अपने कार्य से यदि किसी भी अन्य प्राणी को सतोष होता है तो वह ईश्वर पूजन ही है । महर्षि वसिष्ठ ने श्रीरामचन्द्र जी को यह उपदेश दिया है—

“येनकेन प्रकारेण यस्य कस्यापि देहिनः

सतोष जनयेत्प्राज्ञ तदेवेश्वर पूजनम्”

अर्थात् कोई भी मन, वाणी तथा शरीर से किसी भी रूप में किसी अन्य प्राणी को सतोष पहुँचा सकता है वह व्यक्ति प्राज्ञ है और ऐसा कार्य ईश्वर पूजन कहलाता है ।

यह सब विवेक के सदुपयोग से सरल रूप में सम्पन्न हो सकता है । यहाँ एक बात स्मरणीय है कि हमारा जीविकार्जन केवल धर्मानुकूल होना चाहिए । शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति के साधन अन्याय पूर्ण एवं अवैध नहीं होने चाहिए । धर्म-विहित मार्ग का अनुसरण करते हुए ही जीवन निर्वाह करना चाहिए । यदि जीविका का आर्जन गृहस्थी के लिए पर्याप्त नहीं है और निकृष्ट रूप में जीवन यापन हो रहा है तो न्यायमार्ग में धर्मानुकूल होकर आर्थिक उन्नति के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए इस मार्ग में अपने को सफलता प्राप्त करने की भगवान से हार्दिक प्रार्थना करनी चाहिए । दृढ़ निश्चय से भगवान के

ऊपर विश्वास रखते हुए धर्ममार्ग में ही अपनी स्थिति को सुधारने में जो तत्पर रहता है उसे अवश्य सफलता प्राप्त होती है। शका के लिए कोई स्थान ही नहीं है। भगवन्निर्भर होकर अटल एवं अचंचल दीक्षबद्ध होना ही शर्त है।

परन्तु इस मार्ग में प्रगति जल्दी प्राप्त नहीं होती। इसके लिए धैर्य की अपरिहाय्य आवश्यकता है। इतना ही नहीं इस प्रयत्न में कभी कभी कष्टों का भी सामना करना पड़ता है। इस तरह भगवान के ऊपर अडिग विश्वास के साथ अपने प्रयत्न में तत्पर रहते हुए जीवन-यापन करनेवाला व्यक्ति अन्त में अवश्य सफल मनोरथ होता है। इसके लिए आवश्यकता है सदा सत्कर्मों में सलग्न रहने की। धर्म-प्रशस्त मार्ग से आर्जित आय से ही जीवन की सारी आवश्यकताओं की पूर्ति करनेवाला व्यक्ति अपने अन्तःकरण के मल दोष को दूर कर सकता है। इतना ही नहीं बल्कि उसका नित्य प्रति का जीवन ही आनन्दमय एवं पूर्ण प्रसन्न बन सकता है।

अन्तःकरण का दूसरा दोष विक्षेप है। विक्षेप का अर्थ है चंचलता। मन की चंचलता के निवारण के लिए नित्य नियम-पूर्वक ध्यान का अभ्यास करते रहना चाहिए। ध्यानाभ्यास के बल से मन को एकाग्र बनाना सहज सम्भाव्य है। ध्यान के अभ्यास के प्रारम्भिक दिनों में यदि मन का सूक्ष्मावलोकन करे तो ज्ञात होगा कि मन दशों दिशाओं में अविराम गति से भ्रमण करता रहता है। वह एक पल भी लक्ष्य पर स्थिर नहीं रहता। हम ध्यान के लिए बैठे हैं और समझते हैं कि ध्यान कर रहे हैं, परन्तु

मन छिपकर इधर उधर भाग निकलता है। उसे एकाग्र करने के लिए हम जितना ही तीव्र प्रयास करते हैं वह उतना ही अधिक चंचलता का प्रदर्शन करता है। परन्तु मन के इस दुर्दात स्वभाव का यह अर्थ कदापि नहीं कि उसको स्थिर अथवा एकाग्र बनाना नितान्त असंभव है। यह कार्य दुष्कर है अवश्य, पर असंभव नहीं। हमारे प्राचीनकाल ऋषियों ने इसके अचूक साधन निर्धारित किये हैं। महर्षि पतञ्जलि का कथन है—

“सतुदीर्घकालनिरतयं सत्कारसेवितोदृढ भूमि”

वह (अभ्यास) बहुत काल पर्यन्त निरंतर व्यवधान रहित सत्कार पूर्वक अनुष्ठान करने से दृढ अवस्थावाला हो जाता है। कभी किसी भी दशा में निराश नहीं होना चाहिए। मनुष्य अभ्यास द्वारा इस ससार में क्या नहीं कर सकता? देखें न, सर्कस में युवतियाँ अभ्यास के बल से पतली सीरज्जु पर दीडती हैं और स्थूल काय हाथी अविरल प्रयास द्वारा आश्चर्य कार्य कर दिखाते हैं। अतः इसमें कोई सन्देह नहीं कि श्रद्धापूर्वक मत्त अभ्यास के द्वारा मन की चंचलता भी दूर की जा सकती है।

इस सदर्भ में मन की चंचलता को दूर करने के लिए कुछ उपायों के विषय में विचार कर लेना आवश्यक होगा। मन को एकाग्र एवं निस्संकल्प बनाने के अभ्यास-काल में हमें मन से अपने को भिन्न तथा उसका द्रष्टा समझना चाहिए। मन का उद्भव-स्थान क्या है, इस पर विचार करना चाहिए और मन से कहना चाहिए “तू जहाँ से आया वहीं वापस चला जा।” इस

भाति उसे अपने से पृथक समझने पर वह निर्वीर्य बन जाता है । मन के साथ हमारे तदाकार होने पर ही उसमें उठनेवाले सकल्पों को हमे अपने साथ उठा ले जाने की क्षमता प्राप्त होती है । यहाँ यह बात भली भाति समझ लेना चाहिए कि मन की चंचलता सकल्पो की बाहुल्यता के रूप में ही प्रकट होती है । सकल्प के प्रस्फुट होने के साथ ही हम उसके साथ तादात्म्य स्थापित कर बैठते हैं और इसी कारण हमे उसके प्रवाह में बहना पड़ता है । संक्षेप में कहने का भाव यह है कि सकल्प हमारी आत्म-सत्ता से ही शक्ति पाकर बलवान बनता है । यदि सकल्प के उठने पर हम अपने को उससे सर्वथा पृथक अनुभव करे तथा द्रष्टा के रूप में स्थित होकर निर्विकार दृष्टि से देखे तो मन हमें अपने साथ घसीट नहीं सकता । इतना ही नहीं वरन् वह अपने वश में रहनेवाला हमारा एक उपयुक्त उपकरण भी बन जाता है । केवल तटस्थ भाव से मन की मायावी गतियों को सार्थकता पूर्वक देखते रहने से उसकी चाल नहीं चल सकती । इसी को महा-भारत के शांति पर्व में उत्तम तपस्या की सज्ञा दी गई है ।

यहाँ एक बात यह स्मरणीय है कि यदि मनुष्य मन को अपना स्वरूप समझता है मन उसे अपना क्रीतदास बना लेता है । इस प्रकार मन के साथ व्यक्ति के तद्रूप होने पर वह उस व्यक्ति का सहयोग पाकर अनन्त शक्ति संपन्न बन जाता है और उसे ही नचाने लगता है । कहना न होगा कि यह शक्ति उसे स्वयं अपने से ही उपलब्ध होती है । अतः व्यक्ति का प्राथमिक कर्तव्य यह है कि वह सकल्प के उठते ही सद् असद् का विचार करे । यदि

सुकल्ल' सद हुआ तो उसे स्वीकृति दी जा सकती है और यदि असद् हुआ तो उससे घृणा न कर केवल उसकी उपेक्षा करना तथा उससे असहयोग करना चाहिए। इस प्रकार की साधना से कोई भी सकल्प साधक को विचलित नहीं कर सकता। यही उत्तम तप है जो उठते-बैठते खाते-पीते अपने घर में रहकर किया जा सकता है।

प्रायः कभी-कभी ऐसा होता है कि लाख प्रयत्न करने पर भी निद्रा नहीं आती, मन चंचल हो उठता है। ऐसे समय पर यदि हम उपर्युक्त साधना का आश्रय लें तो मन की आशांति दूर होकर निद्रा आने लगती है। यदि निद्रा न भी आयी तो कम से कम एक तरह की ऐसी शांति तो प्राप्त होती ही है जिससे शरीर में श्रांति का अनुभव नहीं होता। शरीर सामान्य रूप से स्फूर्त बना रहता है और निद्रा के अभाव जन्य कोई बेचैनी प्रतीत नहीं होती।

यहाँ इस सम्बन्ध में कुछ महात्माओं के निजी अनुभवों की चर्चा करना असंगत न होगा। एक महात्मा का अपने निजी अनुभव के आधार पर कथन है कि अहग्रहोपासना के द्वारा मन की चंचलता विदूरित होती है। इसी को सोह की साधना तथा स्वरूपानुसंधान भी कहते हैं। 'सोह' में दोशब्द हैं—'स' तथा 'अहम्'। स का अर्थ है सच्चिदानन्द ब्रह्म तथा अहम् का अर्थ है 'मैं'। श्वास प्रश्वास के साथ इस सोहम् मन्त्र को संयोजित करना चाहिए। इस अभ्यास में मन को लगाने से वह उसी में आनन्द लेने लगता है और उसकी चंचलता जाती रहती है।

गायत्री मंत्र का ध्यानपूर्वक जप करने से भी मन ~~एकाम~~ हो सकता है। इस मन्त्र के जप में दो प्रकार की उपासनाएँ बतायी गयी हैं और वे प्राणोपासना एवं ब्रह्मोपासना हैं। इन उपासनाओं का श्रद्धापूर्वक अभ्यास करने से अन्तःकरण की चंचलता का दोष दूर होकर व्यक्ति का जीवन सफल बन सकता है।

अन्तःकरण का आखिरी दोष आवरण है। इसी को अज्ञान भी कहते हैं। यह केवल ज्ञानार्जन से ही दूर किया जा सकता है। प्रतिनित्य सद्ग्रन्थ पठन एवं सज्जन-संगति अवश्य करनी चाहिए। मरण से पूर्व ही मानव को अज्ञान की निवृत्ति कर लेनी चाहिए। उपनिषद् ने ऐसे व्यक्ति को आत्महत्यारा कहा है जो व्यक्ति मनुष्य जन्म को प्राप्त करके भी ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता है और अमूल्य जीवन को काता और कनक के पीछे व्यग्र रहकर नष्ट कर डालता है। अतः हम सभी लोगो का यह प्रथम कर्तव्य है कि तीव्रेच्छा से सद्ग्रन्थ पठन, मनन तथा सत्सग करते हुए अज्ञान का निरासन करे और जीवन के सत्य से अवगत हो जाय।

जब मन अपने दोषों से विमुक्त हो जाता है तब शुद्ध रहकर आत्म प्रकाश से विलसित होता है। ऐसे ही मन को भगवान् अपने उपकरण के रूप में स्वीकृत कर लेता है। इसका एक उदाहरण के रूप में जान लेंगे।

श्रीकृष्ण के हाथ में रहनेवाली मुरली पर एक बार सत्य-भामा की दृष्टि पड़ी। वह समझने लगी "इस मुरली ने कितना

पुण्य किया है । श्रीकृष्ण कभी इसको छोड़ते ही नहीं । कभी-कभी क्यों, बहुधा इसे वह अपने मधुर अधर पर चढ़ाते हैं । तात्पर्य है कि वह सदा श्रीकृष्ण के स्पर्श से मधुरता का अनुभव करती रहती है । मैं भी सर्वदा श्रीकृष्ण का स्पर्श सुख चाहती हूँ । परन्तु कृष्ण मेरी उत्कट इच्छा की पूर्ति करते ही नहीं । मैं इस मुरली से पूछ कर यह रहस्य जान लूँगा कि उसका जैसा भाग्य मुझे भी प्राप्त हो । परन्तु यह बहुत बड़ी समस्या हो गयी कि उसे कृष्ण जी छोड़ते ही नहीं तो पूछे कैसे ? सत्यभामा की उद्विग्नता सीमा पर पहुँच गयी । श्रीकृष्ण जी इसे जानकर एक बार मुरली को ऐसे ही नीचे रख कर निद्रा का अभिनय करने लगे । सत्यभामा को मौका मिल गया और वह मुरली को लेकर दूसरे कमरे में भाग गयी । उससे प्रश्न करने लगी “हे मुरली, तुमने पूर्व जन्म में कौन-सा पुण्य किया है जिससे श्रीकृष्ण का अटूट स्पर्श सुख का सौभाग्य मिला ? वह तो तुम्हें छोड़ते ही नहीं । मैं भी तुम्हारी तरह उनके सस्पर्श से सर्वदा सुखी रहना चाहती हूँ । कृपया वह रहस्य मुझे बताओ तुम्हें भारी पुण्य प्राप्त होगा ।” तब मुरली ने सत्यभामा से पूछा कि देखिए मेरे अन्दर क्या है ? बताइए । सत्यभामा ने झाँककर उसके अन्दर देखा तो क्या है ? कुछ नहीं है । केवल खोखला है । उसने मुरली से कहा “तुम्हारे अन्दर कुछ भी नहीं है ।” तब मुरली ने उसे समझाया कि तुम भी यदि अपने मन को सब दोषों से अर्थात् अहंकार ममकार आदि अज्ञान से विमुक्त करके शून्य बना लो तो भगवान ही उसका संचालक होंगे और उस समय

उनसे अभिन्नता की अनुभूति उपलब्ध होगी। यह भाव कितना हृदयगम है और प्रबोधमय है !

अन्तःकरण के इन तीनों दोषों को तत्काल निवृत्त करने का एक उत्तम उपाय है। उसके अनुसार जीवन की सभी घटनाओं को भगवान के प्रसाद के रूप में स्वीकार करना चाहिए। नौकरी में रहने से महीने भर का वेतन एक बार मिलता है तो यह नहीं समझना चाहिए कि महीने भर मेरे परिश्रम का यह फल है। प्रत्युत् यह समझना चाहिए कि यह भगवान का दिया हुआ प्रसाद है। यह उनके अनुग्रह का परिणाम है। मैं जब काम करता हूँ तो उनकी सेवा करता हूँ और वह उसी समय उनके कौन्कर्य के रूप में अर्पित हो गया है। वेतन उनका दिया हुआ प्रसाद है जिससे मुझे फिर उनकी वे अमूल्य-सेवा करने की शक्ति इससे उपलब्ध होती है। सब कार्य In His Name होना चाहिए। इस तरह के जीवन को भगवन्मय बताया गया है। भागवत में यदुमहाराजा को यतीष्ठर इसी का विधान उपदेश देता है :—

“कायेनवाचामनसेन्द्रियैर्वा बुध्यात्मना वा प्रकृतेस्वभावात्
करोमियद्यत्सकल परस्मै नारायणायेति समर्पयेत्तत्”

(एकायश स्कन्ध 36 श्लोक)॥

अर्थात् शरीर से, वाणी से, मन से, इन्द्रियो से, बुद्धि से, अहंकार से अथवा अनुगत स्वभाव से जो कुछ कर्म करे वह सब परमात्मा नारायण के ही लिए है—इस प्रकार समर्पण कर दे। इसको भागवतमार्ग कहा गया है।

इस मार्ग में जब जीवन समाविष्ट हो जायगा तब आगामि, सचित एव प्रारब्ध ये सभी कर्म भस्मीभूत हो जायेंगे । वास्तविक तथा सच्ची भक्ति यही है । इस तरह की भक्ति की जितनी अधिकता होगी उतना ही अद्भुत फल उत्पन्न होगा । इसके परिणाम के बारे में भी भगवान् के उसी एकादश अध्याय में ही अन्यत्र बताया गया है —

“यद्दृग्जनानां चरणेषणयोरु भक्त्या
चेतोमलानि विघ्नमेद् गुण कर्मजानि
तस्मिन्विशुद्ध उपलभ्यत आत्मतत्त्व
साक्षाद्यथामलदूशे सवितृप्रकाशः”

कमलनाभ भगवान् विष्णु के चरणकमलों की इच्छा उतनी ही तीव्र हो जाय जितनी आसक्ति प्रापचिक विषयो में होती है । उस तीव्र भक्ति रूपी अग्नि द्वारा जीव अपने चित्र के गुणकर्म सम्भूत मलो को दग्ध कर देता है और उस समय उसके शुद्ध हो जाने पर आत्मतत्त्व उसी प्रकार स्पष्ट भासने लगता है जिस प्रकार निर्मल नेत्र वाले को सूर्य भासित होता है ।

उसके पश्चात् अविद्या सम्बन्धी प्रतिबन्ध अकुरित नहीं होते । ऐसी स्थिति में मन निमल होकर साधक के वशीभूत होता है । मन को अपने वश में कर लेने की इच्छा रखनेवालों को मन के सम्बन्ध में जो विश्लेषण बताया गया है—लाभकारी होने में शका नहीं है । इस तरह मन की जिज्ञासा समाप्त होती है ।

बुद्धि

इसके पूर्व हम कह चुके हैं कि जीव की जीवन यात्रा में जीव के लिए बुद्धि सारथी का कार्य करती है। यदि बुद्धि अच्छी स्थिति में है तो वह मनुष्य को ठीक पथ पर ले जानेका एक उत्तम साधन बन जाती है। बुद्धि की परिभाषा है— “निश्चयात्मिका बुद्धिः”। इससे ज्ञात होता है कि यह किसी विषय का निश्चय करके बतानेवाली है। निश्चय करने का अवसर उस समय उपस्थित होता है जब कि किसी वस्तु या विषय के सम्बन्ध में असमजस उत्पन्न होता हो। परन्तु बहुधा यह देखा जाता है कि कई बार जटिल स्थिति के आ जाने पर हम शीघ्र निर्णय नहीं कर पाते हैं और यदि निर्णय कर भी लेते हैं तो वह प्रायः या तो असमीचीन होता है या अयथार्थ। हाँ, मनीषी एवं महात्मा लोगो की बात इससे सर्वथा भिन्न होती है। उनकी बुद्धि बहुत ही सूक्ष्म तथा कुशाग्र होती है। कितनी भी

कठिन समस्या क्यों न हो वह विद्युत के समान झट सही निश्चय कर लेती है और सामान्य जनता के लिए वह मार्गदर्शक बनती है। वस्तुतः ऐसे ही लोग बुद्धिमान् कहलाते हैं। इसी बुद्धि शक्ति को अन्तर्वाणी भी कहते हैं। महात्मा गांधीजी प्रायः कहा करते थे। “मेरी अन्तर्वाणी इस तरह कहती है”। उनकी जीवनी का अध्ययन करें तो जो रहस्य की बात ज्ञात होती है वह यह है कि वे ध्यान को भोजन तथा जल से भी अधिक आवश्यक मानते थे। इस कथन की सत्यता को जानने के लिए हमें किंचित गंभीरतापूर्वक विचार करना चाहिए।

यह ठीक है कि शरीर के लिए भोजन नितांत आवश्यक है। उमके बिना शरीर जीवित नहीं रह सकता और यही कारण है कि अधिकांश लोगो का सारा ध्यान भोजनादि के नग्रह में ही सलीन रहता है तथा अन्दर रहनेवाले जीव की नियति और उन्नति के विषय में उपेक्षा ही करते रहते हैं। यह कितनी दयनीय बात है कि हम अपने कल्याण के पथ से ही अप-गन्धित हैं। वास्तव में देखा जाय तो हमारा जीवन मुख्यतः जीव के विकास पर ही निर्भर है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को यह बान हृदयगम कर लेनी चाहिए कि आंतरिक विकास ही अपना वास्तविक विकास है।

जिस प्रकार स्नान भोजनादि से शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति होती है और शरीर को शक्ति प्राप्त होती है उसी भाँति जीव भी ध्यानादिक से पुष्ट बनता है। उसकी उन्नति आध्या-

त्मिक भावना के मनन और चिंतन से होती है। वस्तुतः यह शरीर तो दो दिन का मेहमान है किन्तु शरीर का अन्तर्यामी जीव शाश्वत है। अतः किसी महात्मा ने चेतावनी देते हुए कहा कि जो लोग देह को ही स्वयं समझकर तादात्म्य हो कर उसके सुखके लिए ही जीवन का सारा समय लगाते हैं उनका जीवन जीवन नहीं है। किन्तु तथ्य की बात तो यह है कि वही मृत्यु है क्यों कि देह मरण धर्मा है और उसके साथ एक हो कर जीवन चलाने वाले व्यक्ति को मृत्यु ग्रस्त ही समझना चाहिए।

जीव के विकास के लिए ध्यान पोषण प्रदान करता है। उससे स्वरूपानुभूति के आनन्द की प्राप्ति होती है। इस सत्य से अवगत होने के कारण ही महात्मा गांधीजी उपर्युक्त बात कहा करते थे। ऐसा अभ्यास रखनेवाले ही बुद्धि को प्रखर करके अतर्वाणी का अनुभव कर लेते हैं।

बुद्धि का दूसरा नाम विज्ञान भी है। पंचकोशों के नाम लेते समय इसे ही विज्ञानमयकोश कहा करते हैं। किसी बाह्य वस्तु के सम्बन्ध में विश्लेषण करते समय यह विज्ञान के नाम से अभिहित होता है और यही किसी आंतरिक विषय के चिंतन में लगने पर निर्णय करते समय बुद्धि कहलाती है। इस तरह यह दुधारी तलवार है। इसी की उन्नति पर मनुष्य की उन्नति निर्भर करती है।

मनुष्य की यात्रा के साधनों में बुद्धि बहुत ही सूक्ष्म वस्तु है। अतः भगवद्गीता कहती है—

‘इन्द्रियादि मराण्माहु इन्द्रियेभ्यः परमन
मनसस्तु पराबुद्धिर्योबुद्धे दस्तस्तु स ”

अर्थात् स्थूल देह से इंद्रियाँ सूक्ष्म होती । उनसे मन और मन से बुद्धि सूक्ष्मतर होती है उससे भी आत्मा और सूक्ष्मतम होती है । बुद्धि के पश्चात् आत्मा की उपस्थिति बताने का अर्थ यह हुआ कि बुद्धि आत्मा के निकट रहती है । सूक्ष्मातिसूक्ष्म आत्मा का प्रकाश बुद्धि के माध्यम से मन तत्पश्चात् इन्द्रियाँ और अन्त में देह के द्वारा बहिर्गत होता है । यह सब जानते हैं कि आत्म प्रकाश अतीव स्वच्छ होता है । देहेन्द्रियादि उपाधियाँ यदि निर्मल है आत्मा का शुभ्र प्रकाश काहर भी प्रकट होता है । किन्तु हमारे जीवन में जो इस प्रकार का अनुभव नहीं हो पाता है उसका एक मात्र कारण है—हमारे देहेन्द्रियों की मलिनता । इसके मालिन्य के कारण ही आत्म प्रकाश प्रतिबिंबित नहीं हो पाता है । जिस प्रकार विद्युत् प्रकाश यद्यपि अन्दर से प्रकाशमय रहता है किन्तु यदि बल्ब के ऊपर धूलि हो तो अन्दर का प्रकाश भी मन्द दिखता है । ठीक उसी प्रकार आत्म-प्रकाश एव आनन्दादि गुणोवाला होकर हमें उसके आनन्द और स्वच्छ प्रकाश का आनन्द नहीं हो रहा है । इसका एक मात्र कारण है कि ये उपाधियाँ मैलेपन से परिलित्य है । अत आत्म-प्रकाश के दर्शन के लिए इससे पूर्व निर्दिष्ट साधनाओं के द्वारा देहेन्द्रियों को निर्मल बना लेना चाहिए ।

ऊपर हमने भलीभाँति देख लिया कि बुद्धि आत्मा के समीप रहनेवाली है । इसी कारण सुख का निर्वचन करते हुए भगवान् बताते हैं “सुखमात्मतिकयत्तद् बुद्धि ग्राह्यमतीन्द्रियम्”

इस प्रमाण के अनुसार देखेंगे “यत् आत्यतिकसुखमस्ति तदबुद्धिग्राह्यमस्ति” । मनुष्य क्षणिक सुख नहीं चाहता है । प्रत्युत आत्यतिक सुख चाहता है । अतः भगवान् कहते हैं कि इस तरह का आत्यतिक अर्थात् शाश्वत सुख इंद्रियो से पाया नहीं जाता है । केवल सूक्ष्म बुद्धि के द्वारा ही पाया जाता है । स्वच्छ एवं पवित्र बुद्धि को ही वह प्राप्य है । इस उपदेश से उस सत्य का पता लगता है कि इंद्रियों से सच्चे सुख का अनुभव ही नहीं होता । अतः हमें जानना है कि हमको पंच तन्मात्राओं से जो विषय सुख प्राप्त होता है वह केवल सुखाभास मात्र है, वह वास्तविक सुख नहीं है । सच्चा सुख बुद्धि के निकट ही उसके स्वच्छ न होने के कारण लुप्त हो गया है । बुद्धि को यदि हम निर्मल बना ले तो आत्म-सुखानुभूति होती है । जलाशय में रहनेवाला जल निर्मल ही है, परन्तु हमारे मकान में रहनेवाला नल मिट्टी के तेल के संपर्क में आने के कारण पानी को दुर्गन्धित कर देता है । इसी-लिए बुद्धि रूपी साधन को शुद्ध बना लेना हमारा प्रथम कर्तव्य है ।

बुद्धि के दूषित होने का प्रधान कारण अहंकार है । यह बुद्धि से भी कई गुना बलवान् देखता है । इसका अस्तित्व बहुत ही गुप्त रहता है । केवल आत्म विमर्शन तथा आत्मावलोकन से ही इसे निष्कासित किया जा सकता है । सत्यान्वेपी साधक ही इस दिशा में प्रयत्नशील रहते हैं । एक मात्र इस अहंकार को पूर्णतया विनष्ट करने से मोक्षावस्था प्राप्त हो सकती है । महात्माओं की ऐसी मान्यता है । अहंकार के निरसन का फल अनन्त है । इस सम्बन्ध से एक उदाहरण स्मरण में आ रहा है—

आन्ध्र प्रदेश मे कृष्णदेव राजा राज करते थे । एक बार उन्होंने अपने दरबारी पंडितों से एक प्रश्न पूछा—“मुक्ति केवडु पोवच्चुनु ?” अर्थात् मुक्ति स्थान को कौन जा सकता है ? दरबार मे उस समय बहुत से पंडित श्रुति, स्मृति आदि के प्रमाण बताने लगे । उसी क्षण श्रोताओं में से एक सामान्य व्यक्ति ने उठ कर महाराजा से उत्तर देने की आज्ञा चाही । तुरन्त आज्ञा पाकर उसने कहा । “नेनु पोते पोवच्चुनु” इस कथन मे श्लेष है । अर्थ है मैं गया तो जा सकता हूँ । और दूसरा अर्थ है मैं पन अर्थात् अहंकार गया तो सभी जा सकते हैं । सामान्य रूप से पूर्वोक्त अर्थ ही भासित होता है । इससे पंडित लोग असमजस मे पड गये । परन्तु जब उसने उत्तरोक्त अर्थ बताया तो उसे सुन कर सभी लोग आश्चर्य विमुग्ध हो गये । राजा तो आनन्द से फूला न समाया । मानव यदि मोक्षमार्ग का पथिक बनना चाहता है तो उसे चाहिए कि वह पहले अहंकार से अपने को मुक्त कर ले । इस भाति अहंकार से मुक्त होते ही मुक्ति करत-लामलकवत् एक सहज सुलभ वस्तु हो जाएगी ।

दशोपनिषदो मे तैनिरीयोपनिषद उत्तम माना जाता है । इसमे बुद्धि (विज्ञानमय-आत्मा) को पक्षी के आकार का बतलाकर इसके विविध अंगों का निम्नलिखित रूप से वर्णन किया गया है --“श्रद्धैवतस्य शिर । ऋतदक्षिण.पक्ष । सत्यमुत्तरः पक्ष । योग आत्मा । ब्रह्म पुच्छ प्रतिष्ठा ।” (ब्रह्मानन्दवल्ली-चतुर्थ अनुवाक)-अर्थात् उस बुद्धि-(विज्ञानमय आत्मा) रूपी

पक्षी का श्रद्धा ही सिर है, ऋत दक्षिण पक्ष है, सत्य उत्तर पक्ष है, योग आत्मा (मध्यभाग) है और ब्रह्म पुच्छ अर्थात् आधार है। इस पर किञ्चित् ध्यानपूर्वक विचार करने से यह स्पष्ट हो जाता है कि यदि हम बुद्धि को स्वप्रयास से अधिगत करना चाहते हैं तो हमें किन किन बातों पर ध्यान देने की आवश्यकता है। उपर्युक्त उपनिषद् के अनुसार बुद्धि के अंग श्रद्धा, ऋत, सत्य, योगादि हैं। उन्नत जीवन के लिए विकसित बुद्धि की कितनी आवश्यकता है, यह एक सर्वविदित तथ्य है। यहाँ बुद्धि के आर्जन हेतु जिन गुणों का उल्लेख उनपर किया गया है उनके सम्बन्ध में कुछ अधिक विस्तार पूर्वक विचार कर लेना असंगत न होगा।

श्रद्धा बुद्धिरूपी पक्षी का सिरस्थानी होने से यह ऋत, सत्य आदि बुद्धि के अन्य अंगों की अपेक्षा अधिक श्रेष्ठ है। अतः प्रथमतः श्रद्धा के सम्बन्ध में विचार कर लेना ही अधिक उपयुक्त होगा। श्रद्धा से कार्य में तत्परता बढ़ जाती है। इस श्रद्धा के कारण ही हम अपने कार्यों में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। कार्य कितना भी छोटा क्यों न हो, किन्तु यदि हमारी श्रद्धा न हो तो हमें सफलता प्राप्त नहीं हो सकती। कुछ लोग मस्तिष्क को कार्य-सिद्धि में प्रधान मानते हैं। किन्तु हम इस विषय की अधिक गहराई में जावे तो ज्ञात होगा कि वस्तुतः बात ऐसी नहीं है, क्योंकि श्रद्धा के अभाव में मस्तिष्क निरर्थक ही है।

एक बार राजा विक्रमादित्य की सभा में यही चर्चा चल रही थी कि मस्तिष्क और श्रद्धा में कौन श्रेष्ठ है ? कुछ लोग

मस्तिष्क को श्रेष्ठ बतलाने लगे तो कुछ श्रद्धा को उत्तम मानने लगे । देर तक इस विषय की चर्चा चलती रही । अन्त में एक विद्वान ने फैसला सुनाया .—

“आस्था स्वास्था यदि स्याता मेधया किं प्रयोजनम्
आस्था स्वास्था यदा न स्यात् मेधया किं प्रयोजनम्”

आस्था शब्द का अर्थ है आसक्ति और स्वास्था का अर्थ है स्थिरता और इन दोनों का संयुक्त रूप है श्रद्धा । इस भाँति सारे श्लोक का भाव है कि यदि श्रद्धा है तो मेधा की भी आवश्यकता नहीं है और श्रद्धा के अभाव में मेधा से कुछ भी प्रयोजन सिद्ध नहीं होता । तात्पर्य है कि दोनों अवस्थाओं में श्रद्धा ही सर्वश्रेष्ठ सिद्ध हुई ।

किं बहुना, मेधा के न रहने पर भी यदि श्रद्धा तीव्र है तो कार्य में, देर या सबर, सिद्धि की उपलब्धि अवश्यमेव होती है । इसके विपरीत श्रद्धा रहित अवस्था में मेधा के वर्तमान रहने पर भी वह उपादेय नहीं हो सकती । उदाहरणार्थ एक बालक है । वह बड़ा मेधावी है । उसकी बुद्धि कुशाग्र है । परन्तु यदि उसमें श्रद्धा नहीं है तो किसी भी कार्य में उसकी लगन नहीं हो सकती । अतः ऐसी स्थिति में वह अपने ध्येय में क्योंकर सफल मनोरथ हो सकेगा ? ऐसी दशा में उसका संपूर्ण चातुर्य और सारी मेधा-शक्ति व्यर्थ ही सिद्ध होंगे । इससे यह स्पष्ट है कि जीवन की सफलता के लिए श्रद्धा की अपरिहार्य आवश्यकता है । इसलिए गीता में कहा गया है “श्रद्धावान् लभते ज्ञानं” (4-39) अर्थात्

श्रद्धावान् व्यक्ति ही ज्ञान को प्राप्त कर सकता है । भगवान ने गीता में अन्यत्र कहा है :—

“श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव स” (17-3)

अर्थात् यह पुरुष (जीव) श्रद्धामय है और जिस पुरुष की जैसी श्रद्धा होती है उस श्रद्धा के अनुरूप ही वह पुरुष (जीव) होता है ।

इतना ही नहीं श्रद्धा सपन्न पुरुष की भगवद् गीता में अनेक स्थलों पर प्रशंसा की गयी है । उदाहरणार्थ देखे :—

“श्रद्धावन्तोऽनसूयन्तो मुच्यते तेऽपि कर्मभिः” (3-31)

“श्रद्धावान् भजते यो मां समे यत्कृतमोमतः” (6-47)

“श्रद्धा विरहितं यज्ञं तामसं परिक्षते” (17-13)

इन कुद्धरणों का क्रमशः अर्थ है कि ‘श्रद्धावान् असूया रहित व्यक्ति सर्व प्रकार के कर्मजाल से मुक्ति लाभ करता है ।’ श्रद्धा युक्त ही मेरी आराधना करता है, वह मेरे विचार से सब से श्रेष्ठ योगी है । ‘श्रद्धा विहीन अनुष्ठित यज्ञ तामसिक यज्ञ कहलाता है । इस प्रकार भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में स्थान-स्थान पर श्रद्धा की भूरि-भूरि प्रशंसा की है । यह श्रद्धा और भक्ति चाहे गुरु के प्रति हो, योग के प्रति हो अथवा विद्यार्जन के प्रति हो, मानव के लिए सफलता का कारण बनती है । जहाँ श्रद्धा का वास है वहाँ सशय के लिए कोई स्थान ही नहीं है और जिस ज्ञान का आर्जन सशयरहितरूप में किया जाता है, वह निश्चय

ही ससार सागर का तारक बनता है । श्रद्धा का अभाव ही सशय का जनक होता है ।

ऋतु और सत्य के बारे में जिज्ञासा कर लेंगे । ऋतु का अर्थ ऋजुता है । त्रिकरण की एकता ही ऋजुता कहलाती है मन, वाणी और शरीर ये त्रिकरण हैं । मानो जात सकल्प, मुखसे नि सृत वाणी और शरीर कृत कर्म, इन तीनों में भिन्नता नहीं होनी चाहिए । इसी को त्रिकरण शुद्धि कहते हैं । इस प्रकार की शुद्धि तथा पवित्रता को प्राप्त करानेवाली वस्तु है ऋजुता । यदि जीवन-स्तर को उन्नत एवं श्रेष्ठ बनाना हो तो ऋजुता की प्राप्ति एक अपरिहार्य कर्तव्य है । बहुत से लोगो का तो यह विचार है कि यदि इस भाति जीवन-यापन करने लगे तो निर्वाह होना ही दुष्कर है, किन्तु बात ऐसी नहीं है । महापुरुषों की जीवन गाथाओं के परिशीलन करने से यह ज्ञात होता है कि वे जब इस ऋजु मार्ग पर चलने लगे तो भले ही उन्हें प्रारम्भ में किञ्चित् कठिनाई का सामना करना पड़ा हो किन्तु कालान्तर में वही कण्टकाकीर्ण यथ उनके लिए पुण्य-विखरित राजपथ बन गया । यह ऋजुता महात्मा गांधीजी की जीवनी में तप्त स्वर्ण के समान शुद्ध एवं निमल होकर निखरी थी । यही कारण है कि उनमें इतनी अपरिमित शक्ति थी कि उनके ओष्ठ हिले तो ससार हिलने लगा । इस अनुपम गुण की प्राप्ति से हृदय पवित्र और मस्तिष्क परिपक्व बनता है । बहुत से लोग ऐसे हैं जिनकी कथनी (वाणी) और करनी में मेल नहीं रहता । कहना एक, करना एक यह दुरात्मा का लक्षण है ।

महात्मा और दुरात्मा का अन्तर किसी विद्वान कवि ने बड़े ही सुन्दर रूप से प्रस्तुत किया है :-

“मनस्येकं वचस्येकं कर्मण्येकं महात्मन

मनस्यन्य वचस्यन्यं कर्मन्यं दुरात्मन ”

इससे यह स्पष्ट व्यजित होता है कि मन, वचन और कर्म इन तीनों में साम्यता रखनेवाले ही महात्मा होते हैं। इसके विपरीत आचरण रखनेवाले अर्थात् इन तीनों में भिन्नता रखकर कपटी चाल चलनेवाले दुरात्मा कहलाते हैं। अपने जीवन को पवित्र बनाने की जिनके हृदय में उक्रट कामना हो, उन्हें चाहिए कि ऋजूता प्राप्त करने के लिए पूर्ण प्रयास करें। इस गुण के अर्जन में लोभ बड़ा ही बाधक होता है। अतः लोभ-सर्प से आहत बुद्धिवाले इन्द्रिय-विषयों से संयुक्त तथा भोगपरायण व्यक्तियों के लिए यह गुण प्रायः दुर्लभ ही है। वास्तव में तो अध्यात्म मार्ग में तपूर पुरुष ही इसके अधिकारी होते हैं। यदि हम अपने जीवन का सूक्ष्म अंतरावलोकन करें तो हमें ज्ञात हो सकता है कि इस श्लाघनीय गुण का आर्जन कितना कष्टसाध्य है और उसके अधिगत कर लेने में कितनी दिव्यता है।

तथाकथित श्रेष्ठ लोगों में भी प्रायः यह देखा जाता है कि उनकी वाणी और कर्म में तो साम्यता होती है। किन्तु इनके साथ उनके मन की साम्यता नहीं होती। इसका एक मात्र कारण यही हो सकता है कि वाणी और कर्म स्थूल हैं, अतः इन्हें दूसरे अन्य सभी व्यक्ति देख, सुन और जान सकते हैं।

इस कारण इन दोनों की साम्यता बनाये रखने का पूर्ण प्रयास करते हैं। परन्तु मन और सकल्प को देखने या सुननेवाला कोई दूसरा व्यक्तिक नहीं क्योंकि प्रच्छन्न रूप में रहने के कारण इन्हें गुप्त रखा जा सकता है। त्रिकरण शुद्धि मन के साथ मेल नहीं खाती है और यही कारण है कि तथाकथित श्रेष्ठ पुरुष भी त्रिकरण शुद्धि की परीक्षा में सफल नहीं हो पाते हैं। पर सामान्य साधनों के हित में तो यही है कि वे इसके लिए निरन्तर प्रयत्नशील बने रहे।

अब प्रश्न होता है कि सत्य क्या वस्तु होता है? ऋत आचरण की वस्तु है एव सत्य है उसका सैद्धांतिक पक्ष। ऋत एव सत्य में मात्र इतना ही अन्तर है। सत्य पारमार्थिक एवं परहित होना चाहिए। यह प्रायः सभी जानते हैं कि सत्य की महिमा अवर्णनीय है। सत्य और ऋत दोनों साथ साथ रहनेवाली वस्तुएँ हैं। एक के संपादन से दूसरा गुण स्वतः सुलभ होता है। भोजन करते समय अन्न को ब्रह्म के समान मानकर पवित्रभाव से उस पर प्रोक्षण करते हुए कहना चाहिए कि “सत्यत्वर्तेन परिषिचामि, ऋतु सत्येन परिषिचामि” ऋत और सत्य से अन्नपर प्रोक्षण करने से वह अन्न पवित्र बन जाता है और मंत्र से परिपूत अन्न के सेवन से अन्तःकरण में उपर्युक्त दिव्य गुणों का आवास होता है। भोजन करते समय निम्नलिखित मंत्रों का भी सश्रद्धा पाठ करना चाहिए -

“अन्नं ब्रह्मा रसोविषणु भोक्तादेवो महेश्वरः

एव ध्यात्वा द्विजो भुक्त्वा अन्नं दोषो न विद्यते,

अहंवैश्वानरोभूत्वाप्राणिनादेहमाश्रित
प्राणापानसमायुक्तोपचाम्यन्नंचतुर्विधम् (गीता 15-14)

ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्म गन्तव्यं ब्रह्मणा हुतम्
ब्रह्मैव तेन गतव्यं ब्रह्मकर्म समाधानम् (गीता 4-24)

हम गृहस्थ हो अथवा सन्यासी, हमे प्रायः कभी-कभी अपने घर से बाहर भोजन ग्रहण करना पड़ता है और उस समय हम यह नहीं जान पाते हैं कि भोजन पवित्र आर्जन का है अथवा नहीं। हम यह भी नहीं जान सकते कि भोजन देनेवाले की मानसिक वृत्ति कैसी थी। ऐसी स्थिति में भोजन के अपवित्र होने की बहुत कुछ संभावना रहती है। इन मंत्रों का उच्चारण भोजन को सात्विक रूप दे डालता है जिसके सुपरिणाम स्वरूप हमारा शरीर तथा अन्तःकरण उत्तम संस्कारों से निर्मित होता है जो परम लाभदायक है।

तथ्य की बात तो यह है कि हम जो भी अन्न खाते हैं उसके स्थूलाश से हमारे स्थूल शरीर का और उसके सूक्ष्माश से हमारा मन या अंतःकरण का निर्माण होता है। यदि देह, इन्द्रियाँ, मन आदि को शुद्ध बनाये रखना अभीष्ट है तो इस तरह की साधना को थोड़ा तथा आदर के साथ अंगीकार करना चाहिए। ऋतु और मत्स्य को अग्नि में विकसित करने का यह एक निश्चित मार्ग है।

उससे पूर्व हम कह चुके हैं कि योग इस बुद्धि तर्पण पद्धति के शरीर का मध्यभाग है। योग की महिमा किसी से छिप नहीं है। योग चाहे भक्तियोग हो, कर्मयोग हो अथवा ज्ञानयोग

वह बुद्धि के विकास का एक अमोघ साधन है। योग के अन्तर्गत ही अष्टांग योग भी आता है। मनुष्य की आत्मोन्नति के लिए योग नितात आवश्यक है। योग से मनुष्य समता की सिद्धि पर पहुँचता है। गीता का उपदेश है “समत्व योग उच्यते” (2-48) समता से ही सच्ची शांति प्राप्त होती है। उपर्युक्त रूपक में बुद्धि रूपी पक्षी के अग श्रद्धा, ऋत, सत्य और योग बतलाये गये हैं। इन सभी गुणों को प्रयत्न पूर्वक आर्जन कर लेने से बुद्धि विकसित होती है और बुद्धि के विकास के साथ ही साथ विवेक भी जाग्रत होता है। विवेक के प्रभाव से अहकार, ममकार आदि माया के गुणों से मनुष्य अवश्य मुक्त हो जाता है। जिन व्यक्तियों में बुद्धि एवं विवेक पर्याप्त मात्रा में उन्नत होते हैं। उनका जीवन व्यवहार उच्च कोटि का होता है।

इस सम्बन्ध में एक छोटी सी आख्यायिका है। जगद्गुरु शंकराचार्य को अद्वैत मत के प्रचारार्थ अपने दिग्विजय की यात्रा काल में उस समय के माने हुए प्रकांड विद्वान मडनमिश्र से शास्त्रार्थ में चर्चा हुई। शर्त थी जो भी व्यक्ति पराजित होगा वह विजेता पुरुष का शिष्य बन जायेगा और उसके सिद्धान्तों को मानेगा। उन दोनों का शास्त्रार्थ सुनकर निर्णय देना किसी सामान्य बुद्धिवाले व्यक्ति का काम न था। भगवत्पाद शंकराचार्य मडनमिश्र की पत्नी भारतीदेवी की बुद्धि-प्रखरता से परिचित थे। अतः उन्होंने भारतीदेवी से ही निर्णायक बनने का प्रस्ताव किया। इससे ज्ञात होता है कि शंकरजी कितने ऋजु प्रवर्तक थे। अपने प्रतिवादी की पत्नी को हार जीत का निर्णय देने के लिए स्वयं कहना कितने साहस

कार्य है और आचार्य शंकर ही क्या इस दृष्टि से देखा जाय तो मडन मिश्र और उनकी पत्नी भारती देवी का भी ऋजु प्रवर्तन कितनी उच्चकोटी का था !! वर्तमान युग में तो ऋजुता की कल्पना भी नहीं की जा सकती अन्त में भारती देवी ने अपना गभीर निर्णय सुनाया कि मडनमिश्र की पराजय हुई। पूर्व प्रतीक्षा के अनुसार मडन मिश्र ने श्री शंकरजी का शिष्यत्व स्वीकार कर सन्यासाश्रम में प्रवेश किया। भारतीदेवी ने भी पती का अनुसरण किया और दोनों ने अद्वैतमत के प्रचार में अपना शेष जीवन लगा दिया।

एक दिन की बात है कि गोधूली वेला में भारती देवी अपनी शिष्याओं के साथ नदी के मध्य में स्थित एक मंदिर में जा रही थी। मार्ग में उन्होंने देखा कि एक सन्यासी अपने भिक्षापात्र को सिर के निचे रखकर बालू के टीले पर लेटा हुआ था। इस सन्यासी का नाम था सर्वसग परित्यागी। पर नाम के अनुसार उसमें भावना न थी। उसकी ओर संकेत कर भारती देवी अपनी शिष्याओं से कहने लगी 'देखो, उस सन्यासी को, उसका नाम तो है सर्वसग परित्यागी। किन्तु नाम बड़ा दर्शन थोड़ा। कदू के टुकड़े पर जो उसका भिक्षा पात्र है - उसकी कितनी ममता है! उसे अपने सिर के निचे रखकर सो रहा है। उस को भय है कि कहीं इसे इधर उधर रखने से कदाचित् कोई उसे उठा न ले जाय। जिसे किसी भी वस्तु पर मोह, ममता है वह भला क्योंकर सर्वसग परित्यागी बन सकता है'। साधू उनकी बातों को सुन रहे थे। उसके अन्दर से ज्वालामुखी का सा उद्वेग फूट पड़ा। वह मन ही

मन कहने लगा कि अभी मैं इसे अपनी त्याग भावना का परिचय देता हूँ। जब भारती देवी मंदिर से लौट रही थी उस समय उसने कद्दू से बने अपने भिक्षापात्र को उनके मार्ग में फेंक दिया। भारतीदेवी ने देखा और हँसकर अपनी शिष्याओं से बोली "देखो ? , जाते समय हमने इस सन्यासी के सम्बन्ध में जो बातें कहीं उससे इसमें इतना अहंकार जाग पड़ा कि आवेग आकर अपने भिक्षापात्र को इसने एक दम फेंक दिया। भला, इस तरह का व्यक्ति भी क्या कभी सन्यासी हो सकता है"। अब उस साधू का दिमाग चकराने लगा। वह उलझन में पड़ गया। शिर के नीचे रखलिया तो आक्षेप और फेंक दिया तो भी आक्षेप। यह क्या है, अब उससे रहा नहीं गया। भारतीदेवी तो साक्षात् भारती का अवतार मानी जाती थी। अतः उनसे वादविवाद करने का उसे साहस नहीं हुआ। वह झट उठकर भारतीदेवी के पैरों पर गिर पड़ा और पूछा "देवी, मैं क्या करूँ ? किस तरह रहूँ ? जब तक आप मुझे मार्ग दर्शन नहीं करेंगी, तब तक मैं आपके पैर नहीं छोड़ूंगा।" तब भारतीदेवी ने वात्सल्यपूर्वक कहा "देखो, अपने भिक्षा पात्र पर ममता भी न रखो और मेरे कथन पर अपने पास अहंकार भी न आने दो।" इस भाँति उस पर अनुग्रह कर और उसे उपदेश दे वे वहाँ से चली गयीं। विकसित बद्धिवाली का जीवन विधान इस प्रकार होता है।

त्रिगुणात्मक सृष्टि

अब तक हमने जीव की देह, इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि-रूप उपाधियों के स्वरूप तथा उन्हें अपने वश में करने के उपायों के विषय में यथासंभव विचार किया है। इन सारी उपाधियों का समुच्चय रूप “क्षेत्र” कहलाता है। ये उपाधियाँ सब जड़ पदार्थ हैं। इन सब जड़ वस्तुओं को चेतनता प्रदान कर प्रकाशित करने-वाला आत्मदेव है जिसका नाम भगवद्गीता ने क्षेत्रज्ञ रखा है। ‘क्षेत्रज्ञ’ शब्द का अर्थ है ‘क्षेत्र’ को जानने वाला। क्षेत्रज्ञ ही क्षेत्र का आधार है। क्षेत्र तो आधेय के रूप में विद्यमान है। विश्व में जितने नाम और रूप दीखते हैं वे सब इन दोनों (क्षेत्र-और क्षेत्रज्ञ) के संयोग से ही बने हैं। गीता माता कहती है:—

“यावत्संजायते किञ्चित् सत्त्वं स्थावर जंगमम्
क्षेत्रक्षेत्रज्ञसंयोगात्तद्विद्धि भरतर्षभ”

(13-26)

श्लोक का अर्थ स्पष्ट है। अतः उसकी व्याख्या में न जाकर यह देखने का प्रयास करेंगे कि इन दोनों के संयोग से सृष्टि का उद्भव किस प्रकार हुआ।

प्रथमतः आत्मा से पचभूतों की उत्पत्ति हुई। उपनिषद् में इस सृष्टि रचना का विवरण इस प्रकार दिया गया है —

“आत्मन आकाशस्सभूत आकाशाद्वायु ।

वयोरग्नि । अग्नेराप । अद्भ्य

पृथिवी । (तैत्तिरीय उपनिषद्, ब्रह्मानन्दवली — 2-1)

आत्मा से आकाश उत्पन्न हुआ। उस आकाश से वायु का, वायु से अग्नि का, अग्नि से जल का, और अन्त में जल से भूमि का प्रादुर्भाव हुआ। इस प्रकार पचभूतों की रचना के पश्चात् सत्त्व, रज और तमोगुणों की सृष्टि प्रारम्भ हुई। इन गुणों के संपर्क से सृष्टि का जो क्रम हुआ, वह निम्न प्रकार है।

सत्त्व गुण सृष्टि — सत्त्वगुण से पचभूतों का संपर्क होने पर श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, जिह्वा एवं घ्राण की उत्पत्ति हुई। ये सब एक एक भूत की व्यष्टि सृष्टि है। सत्त्वगुण से पचभूतों की समष्टि सृष्टि अतः करण है। यहाँ यह जान लेना चाहिए कि शरीर पर दीखनेवाले गोलक वास्तविक इन्द्रियाँ नहीं हैं। इन्द्रियाँ सूक्ष्म-शरीर में और गोलक स्थूल शरीर पर होते हैं। यदि सूक्ष्मशरीर में इन्द्रियाँ न हों और स्थूल शरीर पर दृष्टिगोचर होनेवाले उनके गोलक रहे तो उनसे कोई प्रयोजन सिद्ध नहीं होगा।

आकाश के व्यष्टि सत्त्वांश से श्रोत्र (कान्त) उत्पन्न हुआ।

अतः वह केवल आकाश के गुण शब्द को ही ग्रहण करता है। वह रूप को नहीं देख सकता। वायु के व्यष्टि सत्त्वांश से त्वक् का जन्म हुआ। वह केवल वायु के गुण स्पर्श का ज्ञान कर सकता है। अग्नि के व्यष्टि सत्त्वांश से चक्षु निर्मित हुआ तथा वह अग्नि के गुण रूप को ही ग्रहण कर सकता है। जल के व्यष्टि सत्त्वांश से रसना उत्पन्न हुई और वह जल के गुण स्वाद मात्र को जान सकती है। इसी तरह भूमि के व्यष्टि सत्त्वांश से घ्राण (नाक) की रचना हुई एवं वह भूमि के गुण गन्ध को जानती है। ये सब सत्त्व गुण के व्यष्टि अंश हैं, अतः वे केवल अपने अपने ही गुण ग्रहण करते हैं। इसके विपरीत अन्तःकरण पंचभूतों की समष्टि सृष्टि है। अतएव वह पाँचों विषयों को एक साथ ग्रहण कर सकता है।

रजोगुण सृष्टि :—रजोगुण के समष्टि अंश से प्राण और व्यष्टि अंश से पाँच कर्मेन्द्रियाँ वाक्, पाणि (हाथ), पाद (पैर), उपस्था (जनन स्थान), और गुदा उत्पन्न हुए। ये सब क्रमशः आकाश, वायु, अग्नि जल तथा भूमि के साथ रजोगुण के संपर्क होने से सभूत हुए हैं। उपरोक्त पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ पाँच प्राण, मन एवं बुद्धि मिलकर सूक्ष्म शरीर बन गया। अब यह द्रष्टव्य है कि ये इन्द्रियाँ किस प्रकार अपना-अपना व्यवहार करती हैं।

आकाश का सत्त्वांश श्रोत्र और रजोगुणांश वाक् है। दोनों आकाश से उत्पन्न हुए हैं। दूसरे शब्दों में आकाश के दो पुत्र

है—कान और वाणी । बड़ा पुत्र श्रोत्र है और छोटा पुत्र वाणी । बड़ा पुत्र शब्द को सुनकर उसे अन्दर लेता है तो छोटा पुत्र उसे बाहर कर देता है । इसी तरह वायु के भी दो पुत्र हुए जिनमें त्वर्गिन्द्रिय स्पर्श का ज्ञान ग्रहण करता है और हाथ उसे बाहर कर देता है । उदाहरण के लिए पीठ पर एक चीटी रेंगने लगी तो त्वक् ने उसे ग्रहण किया तथा हाथ ने जाकर उसे घर्षण करके दूर किया । अग्नि जनित दो पुत्र आख और पैर है । आँख रूप को देखती है और पैर उसके पास पहुँचा देता है । जल जनित इन्द्रियाँ जीभ और जननेन्द्रिय हैं । जीभ खाती है और वस्तु को आस्वादन कर उदर में पहुँचा देती है तो जननेन्द्रिय उसके सार शुक्र को बाहर करती है । भूमि से उत्पन्न इन्द्रियाँ नासिका और गुदा है । नासिका श्वास को अन्दर लेती है तो गुदेन्द्रिय अपान वायु के रूप में उसे बाहर करती है । ज्ञानेन्द्रियाँ विषयो के प्रवेश द्वार हैं तो कर्मेन्द्रियाँ बाहर करने के द्वार हैं । ये सभी इन्द्रियाँ अपने-अपने कार्यों के अतिरिक्त अन्य विषय जानते ही नहीं । यहाँ तक हमने सत्व तथा रजोगुण की सृष्टि का विचार किया । इसे ही सूक्ष्म शरीर कहते हैं । अब तमोगुण की सृष्टि का विचार करेंगे जिससे स्थूल शरीर का निर्माण होता है ।

तमोगुण सृष्टि—इस सृष्टि में पच भूत परस्पर सम्मिश्रित होकर पचीकृत हो जाते हैं । प्रत्येक भूत ने अपने स्वत्व का आधा भाग रखकर शेष आधे भाग को अन्य चार भागों में सम भाग बांट दिया । इस विषय को स्पष्ट करने के लिए एक उदाहरण लेंगे ।

कल्पना कीजिए कि पाँच व्यक्ति एक स्थान पर बैठ गये । प्रत्येक के पास एक-एक रुपया था । उन्होंने अपने रुपये को खुले पैसों में परिवर्तित किया सबने आधा-आधा रुपया अपने पास रख लिया और आध रुपये को अन्य चार व्यक्तियों में बराबर-बराबर बांट दिया । परिणाम में अब पाँचों के पास एक-एक रुपया तो है, किन्तु वह खुले पैसों के रूप में हैं । पूर्व में उनके पास नोट के रूप में रुपये थे । अब खुले पैसों के रूप में वे ही रुपये बदल गये । सत्त्व एव रजोगुण की सृष्टि के समय पंच भूत अपञ्चीकृत थे वे ही अब तमोगुण की सृष्टि में पञ्चीकृत हो गये ।

इस तरह पंचभूत पञ्चीकृत होकर पञ्चोत्तम तत्त्व हुए । इसमें किस भूत से कौन-कौन तत्त्व हुए, यह जानना अप्रासंगिक न होगा । आकाश से काम क्रोध, शोक, मोह एव भय हुए । वायु से हिलना चलना, दौड़ना हाथ पैर पसारना और उन्हें सकुचित करना आदि क्रियाएँ उत्पन्न हुईं । अग्नि से क्षुधा, तृष्णा, प्यास, निद्रा, आलस्य (सुस्ती) और कांति जनित हुए । जल से शुक्र, रक्त, मूत्र, लाला (थूक) और स्वेद (पसीना) निर्मित हुए । इसी तरह भूमि से अस्थि (हड्डियाँ), मांस, चर्म, नाडी और रोम (बाल) उत्पन्न हुए । इस तरह तमोगुण सृष्टि संपन्न हुई और विश्व में विविध प्रकार के नाम रूपात्मक वस्तुएँ प्रकट हुईं । ये सब क्षेत्र का स्वरूप है । इस क्षेत्र के ही अवयव हैं देह, इन्द्रियाँ मन एव बुद्धि । अब महत्त्व का प्रश्न यह है कि इन सब वस्तुओं में मैं कौन हूँ । मैं इनमें से एक भी नहीं हूँ । मैं इनसे सर्वथा भिन्न हूँ । क्योंकि मैं इन सब को देखने वाला तथा इनके व्यापार को

आत्म स्वरूप

अब तक हमने जीव की यात्रा के जो साधन हैं उनके विषय में यथावश्यक जानकारी प्राप्त कर ली है। हमने देखा कि देह रथ है, इन्द्रियाँ घोड़े हैं, मन बागडोर है तथा बुद्धि सारथी है। इन उपाधियों के स्वरूप एवं उन्हें अपने अधीन कर लेने के उपायों के विषय में भी हम विवरण पूर्वक विचार कर चुके हैं। ये सब उपाधियाँ अनात्म हैं। अब प्रश्न होता है कि आत्मा कौन है जो इस रथ पर बैठकर यात्रा कर रहा है ? यहाँ हम इसके विषय में चिंतन करेंगे।

संसार में यह एक बड़ी ही विचित्र बात है मनुष्य प्रायः सभी विषयों से अवगत है, परन्तु अपने स्वरूप के विषय में वह सर्वथा अनभिज्ञ है। अमेरिका की स्थिति कैसी है ? लंदन में क्या हो रहा है ? चंद्रलोक में क्या है ? आदि आदि बातें वह जानता है, पर अपनी वास्तविक स्थिति को वह नहीं जानता और

इस दिशा में जानकारी प्राप्त करने की इच्छा भी बहुत कम ही लोग रखते हैं। आख को कोई नयी वस्तु दोखी नहीं कि वह उसके विषय में जानने को व्यग्र हो उठता है, पर आत्मा के सम्बन्ध में, अपने सम्बन्ध में जानने की चेष्टा नहीं करता। यदि मनुष्य को यह ज्ञात नहीं होता कि वह कौन है और उसका अपना स्वरूप क्या है तो वह अपने जीवन के गन्तव्य स्थान का पथिक नहीं बन सकता। ऐसे व्यक्ति का जीवन अन्धे बैल के समान तथा पागल कुत्ते की भाँति इस ससार में दयनीय होता है।

किसी पथिक से यह प्रश्न करें कि भाई! आप कौन हैं? कहाँ जा रहे हैं? और यदि इसका उत्तर वह नहीं दे पाये तो लोग उसे पागल ही समझेंगे। ऐसे व्यक्ति को देखकर सब लोग हँस देंगे। इसी भाँति मनुष्य जब अपने स्वरूप तथा जीवन के लक्ष्य के बारे में अनभिज्ञ रहता है तो उसे उस पागल के समान ही मानना चाहिए। समाज में तथाकथित उच्चकोटि के व्यक्ति भी अधिकांश इस प्रश्न में पागलो की श्रेणी में ही भाँसित होते हैं। यदि हमें अपने को उन पागलो की श्रेणी में मिलाना नहीं है तो अपने स्वरूप का ज्ञान प्राप्त कर लेना हमारा प्राथमिक कर्तव्य है। इसके लिए अन्तर्मुखी हो विचार करना चाहिए कि 'मैं कौन हूँ?' इस 'मैं' को जानने के लिए गम्भीरतापूर्वक सतत प्रयत्नशील रहना चाहिए। सत्संग में जाकर तत्परता के साथ श्रवण करते रहना चाहिए। सज्जनों की सगति इसके लिए एक अच्छा साधन है। सद्ग्रन्थों का अध्ययन भी नियमपूर्वक करते रहना चाहिए। प्रतिदिन श्रवण, मनन तथा निदिध्यासन करना नितांत

आवश्यक है। आइए, अब हम देखे कि यह क्या है जिसकी शास्त्रों में उतनी महिमा बताई गयी है कि इसको जान लेने पर ससार में अन्य कुछ ज्ञातव्य शेष नहीं रह जाता।

छान्दोग्योपनिषद् में एक आख्यान है कि श्वेतकेतु नामक पुत्र ने अपने पिता उद्दालक के भेजने पर बारह वर्ष तक गुरु के पास रहकर विद्यार्जन किया। अध्ययन समाप्त होने पर जब वह अपने पिता के पास वापस आया तो पिताजी ने उससे प्रश्न किया “चिरंजीविन्, तुम क्या क्या जानते हो?” श्वेतकेतु ने बड़े अहंकार से उत्तर दिया “मैं सभी विद्याओं को जानता हूँ।” पिताजी ने फिर प्रश्न किया कि जिस एक विद्या को जानने से सबका ज्ञान हो जाता है—क्या तुम उसे जानते हो? इस प्रश्न को सुनते ही श्वेतकेतु का अभिमान तिदीर्ण हो गया। उसने कहा “पिताजी, इस तरह के ज्ञान का नाम तक मैंने सुना नहीं।” पुत्र को समझाते हुए पिताजी ने आत्म विद्या का ज्ञान दिया, जिसे जान कर श्वेतकेतु परम शांति का अनुभव किया। अतः यह सर्वोत्कृष्ट ज्ञान है। यदि इस एक को छोड़कर अन्य सारी विद्याये सीखी तो उनसे कोई लाभ नहीं।

सृष्टि में दृष्टिगत होनेवाली वस्तुएँ अनन्त हैं, उनकी कोई गणना नहीं, परन्तु उनके आधार रूप में रहने वाला चैतन्य तत्त्व या आत्मा एक ही है। नाम और रूप जितने भी हैं वे सब आधेय हैं तथा आत्मा के आश्रय में विद्यमान या प्रकाशमान हैं। यह आत्मा दीखती नहीं, केवल नाम और रूप ही दीखते हैं। हमारा सारा व्यवहार भी इन नाम और रूपों को सत्य मानकर

चलना है, क्योंकि आत्मा का द्योतन ही प्रापचिक लोगो को नहीं होता। ऐसा क्यों ? हमारे पास किसी वस्तु के अस्तित्व को पहचानने के लिए पाच इंद्रियो के रूप में पाच गुण हैं। वे पाच विषयो को अर्थात् शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध को पहचानते हैं। ये विषय पच तन्मात्राएँ या पाच गुण भी कहे जाते हैं। आकाश का गुण शब्द है। हम पहले देख चुके हैं कि वायु आकाश से उत्पन्न हुआ है। अतः वायु में आकाश का गुण शब्द और अपना गुण स्पर्श दो होते हैं। अग्नि में अपना गुण रूप और अपने पूर्ववर्ती तत्त्वों के गुण पाये जाते हैं। इस भाँति उसमें कुल तीन गुण होते हैं। जल का गुण रस है और उसमें कुल मिलाकर चार गुण होते हैं। उसी तरह पृथ्वी में अपने गुण गन्ध के साथ कुल पाच गुण विद्यमान हैं। जो भूत जितना ही अधिक स्थूल होता है उसमें उतने ही अधिक गुण पाये जाते हैं। भूमि सर्वाधिक स्थूल भूत है, अतः उसमें पाच गुण होते हैं।

इसको समझने के लिए एक उदाहरण लेंगे। एक मेज पर हाथ से मारिए तो उसमें शब्द होगा। यह आकाश का गुण है। स्पर्श में वह कठिन दीखता है, अतः वह वायु का गुण है। आन्ध को रस दीखता है, यह अग्नि का गुण है। जीभ को लगायें तो उगका अपना स्वाद होता है। यह जल का गुण है। नाक में सूँघने पर उसकी गन्ध का अनुभव होता है। इस तरह भूमिका अणु होने के नाते टेबुल में पाच गुण उपलब्ध हैं।

जैसे स्थूल भूतों में गुणों की अधिकता होती है वैसे ही सूक्ष्म भूतों में गुणों की कमी होती है। उदाहरण के लिए जल

पृथ्वी से सूक्ष्म होता है; अतः उसमें चार ही गुण होते हैं जब कि पृथ्वी के पांच गुण पाये जाते हैं। अग्नि जल से भी सूक्ष्म होने के कारण इसके तीन ही गुण होते हैं। इसी तरह आरोहण क्रम से आकाश तक पहुँचने पर उसका शब्द ही एक मात्र गुण पाया जाता है। एक गुण वाला होने के कारण वह अन्य सभी भूतों की अपेक्षा अति सूक्ष्म है। सूक्ष्मतम होने के कारण इसका विस्तार भी सर्वापेक्ष अधिक होता है। आकाश से भी ऊपर गये तो सभी गुण समाप्त हो गये। आत्मा निर्गुण है और उसका विस्तार भी अनन्त है। निर्गुणतत्त्व के अस्तित्व को जानने का हमारे पास कोई साधन नहीं है। इसी कारण भगवान के अस्तित्व में लोग प्रायः सन्देह करते हैं। इस रहस्य के अवगत होने पर हमसे भगवान के अस्तित्व के प्रति प्रगाढ़ विश्वास उत्पन्न होता है और कहना न होगा कि यह दृढ़ विश्वास ही मानव जीवन की सफलता की कुजी है।

आत्मा सभी भिन्न-भिन्न वस्तुओं में एक है और उन सभी वस्तुओं का आधार रूप है। उसका एक भी गुण न होने के कारण वह दीखती नहीं है और सुनी नहीं जाती है। शक्ति के स्वरूप में वह गुप्त रहती है। एक बरगद के बीज को फोड़कर देखे तो कुछ भी दीखता नहीं है। परन्तु विशाल वट वृक्ष की शक्ति उसके भीतर निहित है। उस शक्ति की कोई सीमा ही नहीं है, क्योंकि उस बीज से एक वृक्ष निकलने की संभावना है जिसके अनेक बीज और उन अनेक बीजों में अनेक वृक्षों का उत्पन्न करने की शक्ति विद्यमान रहती है। यह शक्ति उसकी

व्यापकता की कोई सीमा नहीं । इससे हम एक तथ्य पर पहुँच सकते हैं कि जो वस्तु चक्षुगोचर होती है उसकी असली शक्ति गुप्त रूप में रहती है ।

स्थूल रूप में हम अपने सामने ठहरे आदमी को देखते हैं । हम वास्तव में क्या देखते हैं ? उस मनुष्य का शरीर और उसका आकार मात्र देख पाते हैं । शरीर के भीतर बात करने की शक्ति जो उसका प्रेरणात्मक है वह मनुष्य है । उसको हम देख नहीं सकते । केवल आकार को देखकर उसी की सत्यता की भ्रांति में हम नित्यव्यवहार चला रहे हैं । सब से बड़ी विचित्रता यह है कि “सामने आये हुए आदमी का शरीर” जब इस तरह कहते हैं तो मनुष्य का शरीर मनुष्य से भिन्न सिद्ध हुआ । मेरा शरीर कहूँ तो मैं कैसे शरीर हो सकता हूँ ? मेरी पुस्तक कहे तो मैं पुस्तक से भिन्न हूँ कि नहीं ? यद्यपि हम इस तरह बोला करते हैं फिर भी वास्तविक तत्व के प्रति ध्यान नहीं देते । यही माया का प्रभाव है । इस चर्चा का यह निष्कर्ष है कि दीखने वाली वस्तु का आधार गुप्त रूप में रहनेवाली चेतना होती है ।

इस विषय के प्रति हमें और भी गंभीर होकर चिंतन करना चाहिए । ससार की सभी जड़ वस्तुएँ विषम एवं निम्नोन्नत वाली होती हैं, किन्तु उनके आधार रूप में रहने वाली चेतना समता की होती है वह पूर्ण होती है । ‘भगवद् गीता’ में कहा गया है कि “निर्दोषहि सम ब्रह्म” ब्रह्म स्वरूप समरूप में रहने वाला है और उसमें किसी तरह की विषमता नहीं होती । इसे समझने के लिए एक उदाहरण .—

किसी चित्रकार ने एक कागज पर सुन्दर रूप में एक स्त्री का चित्र खींचा है । उसका सौन्दर्य अनुपम था । अतः देखने वाले उस चित्र पर आकर्षित होते थे । स्त्री के स्तन, नाभी आदि निम्नोन्नत अंग मनुष्य को मोहित करने में समर्थ थे । परन्तु कागज के पास जाकर उस पर हाथ फेरने लगा तो अंगों की भिन्नता बिल्कुल नहीं है और कागज सम रूप में है । कागज अंगों की विषमता का आधार रहते हुए जैसे समरूप में विद्यमान है उसी तरह ब्रह्मा भी सभी उच्च नीच प्राणियों में सर्वत्र सम है । इस तरह के सम तत्व को जानने की आंतरिक दृष्टि होनी चाहिए । केवल चक्षुरादि इंद्रिय दृष्टि बाह्य दृष्टि कहलाती है । बुद्धि की दृष्टि अथवा विवेक की दृष्टि आंतरिक दृष्टि कहलाती है । बाह्य दृष्टि मोह कारक होती है और आंतरिक दृष्टि मुक्ति कारक होती है ।

फूल माला को लीजिए । माला तो बहुत सुन्दर रूप में दीखती है । उन फूलों के उस तरह टिकने का आधार-सूत्र होता है । इस में फूल अनेक होते हैं और उनके अन्दर आधार रूप में रहने वाला सूत्र एक ही होता है । आधार रूप में रहने वाले सूत्र को हम नहीं देख सकते । यदि सूत्र को देखना चाहते तो क्या करना चाहिए ? एक फूल को एक तरफ और दूसरे फूल को दूसरी तरफ सरकाना चाहिए । अर्थात् रूप और नाम को हटा कर ज्ञान नेत्र से गुप्त रहने वाले आत्म तत्व को देखना चाहिए । यह जीवन की सर्वोत्कृष्ट कला है । इससे नाम और रूप पर रहने वाला आकर्षण नष्ट हो जाता है । आत्मावलोकन की आसक्ति

अधिक होती है किसी ने क्या ही अच्छा कहा है कि “चर्म पर दृष्टि रखनेवाला चडाल होता है और आत्मा पर दृष्टि रखने वाला आर्य होता है।

हाँ ! इस पर थोड़ा चिंतन करेंगे कि रूप और नाम को हटाकर आत्मदर्शन की प्रक्रिया किस तरह की होती है। इस प्रक्रिया का प्रथम सोपान पर हमें यह विचार करना चाहिए कि इन दोनों का आधार क्या है ? और उसका तत्व क्या है ? तब ज्ञात होगा कि जिस तरह भाति भाति के फूलों की माला का एक सूत्र आधार रूप में रहता है, उसी तरह ससार के सभी वस्तु अर्थात् अणु, रेणु, तूण, कण्ठ, किमि कीटक, पशु, पक्षि, नर आदियों में आधार रूप में परब्रह्म का तत्व ही विद्यमान है। वह एक है। पूर्ण है। इस सारे विश्व का वही कारण है। भगवद्-गीता में भगवान् कहते हैं “मत्तः सर्वप्रवर्तते” “पिताहमस्य जगतो माता धाता पितामहः” अर्थात् यह सब मुझसे ही उत्पन्न हो रहा है। मैं इसका पिता, माता, धारण करने वाला और पितामह हूँ। इस तरह यह भगवान् के आश्रय में स्थित है।

उपनिषद् का प्रमाण है “एकमेवाद्वितीयब्रह्म नेह नानास्ति किञ्चन” इसका अर्थ है कि ब्रह्मस्वरूप के बिना कुछ भी नहीं है। नाम और रूप कार्य है। उनका कारण ब्रह्म है। इस तथ्य के कारण सत्य वस्तु के नाम रूप नहीं होते। और इन दोनों का कारण ब्रह्म ही है। इस विषय पर महात्मा लोग गभीरता से विवेचन कर के इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि यद्यपि नाम और रूप दीख रहे

है फिर भी ये मिथ्या हैं । उन्होंने फैसला सुनाया कि सृष्टि के आदि में परब्रह्म ही था और अन्त में वही शेष रहेगा । ये नाम और रूप ब्रह्म के आश्रय में प्रकाश पाकर बीच में आये और बीच में चले गये । इस कारण इनकी सत्यता किसी भी रूप में वास्तविक नहीं हो सकती ।

मांडूक्योपनिषद् की कारिकाएँ लिखने वाले गौडपादाचार्य थे । उन्होंने यह लिखा कि “आदावन्तेचयन्नास्तिवर्तमानेपि तत्तथा, वितथैस्सदृशास्संतः अवितथा इव लक्षिताः ।” श्लोक का अर्थ है कि जो आदि और अन्त में नहीं है वह मध्यकाल में दीखते रहने पर भी मिथ्या है । दीखना एक अलग वस्तु है और वास्तव में रहना एक अलग वस्तु है । मृगतृष्णा में पानी दीखता है । स्वप्न में कई वस्तुओं को देखते हैं । रज्जु में सर्प दीखता है । क्या इन सभी वस्तुओं का अस्तित्व माना जा सकता है ? कदापि नहीं । ठीक उसी तरह नाम और रूप दीखने पर भी ये वास्तव में नहीं हैं । क्योंकि सृष्टि के आदि और अन्त में इनका अभाव है ।

एक व्यक्ति ने बीस तोला सोना खरीदा । पहले उसे हार बना कर अपनी पत्नी के गले में डाल दिया । क्या वह हार है या सोना ? हार केवल दीखता है और उसके अन्दर रहनेवाला केवल सोना है । उस व्यक्ति ने थोड़े दिन के बाद हार को नष्ट कर दूसरा आभरण बनाया । इसी तरह अपनी इच्छा के अनुसार उसे कई नामों में परिवर्तित कर दिया और एक दिन उसे

सोना बनाकर बेच डाला। सोना के कई रूप-नाम हुए परन्तु आदि मे सोना था, मध्य मे भी सोना था और अन्त मे भी सोना ही था। इसलिए नाम और रूप देखने पर भी उनका अस्तित्व माना नहीं जाता। “वाचारभणविकारो नामधेय” ये नाम और रूप केवल वाचा का विकार है। जिस तरह आभरणो मे सोना के सिवाय अन्यवस्तु है ही नहीं उसी तरह ससौर के सभी प्राणी और वस्तुओ मे केवल परमात्मा ही है। उन्ही के आधार से सभी वस्तुएं अस्ति, भाति और प्रीति के रूप मे भासित है। इस विचार से हम मे यह निश्चित भाव होना चाहिए कि नाम और रूप मिथ्या है और परब्रह्म ही सब कुछ है और सत्य है। “सर्वखल्विद ब्रह्म” यह उक्ति इस विचार से समझ मे आ सकती है।

भागवत मे ब्रह्माजी नारद को उपदेश देते हुए कहते हैं —

“अहमेवासमेवाग्रे नान्यद्यत् सदसत्यरम्

पश्चादह यदेतच्च योजवशिष्येत सोऽस्म्यहम्”

अग्रे अर्थात् सृष्टि के आदि मे मैं ही था और सत् तथा असत् का मैं ही आधार रूप था। सृष्टि का कार्यक्रम सब समाप्त होने पर मैं ही शेष रहता हूँ। ये सब अनगिनत रूप और नाम भासमात्र है — यह श्लोक का अर्थ है। इस तरह निरंतर चिंतन करना ही नाम रूप को हटाकर गुप्त रूप मे रहने वाली आधार आत्मा को पहचानने की कला है।

इस भाव को और स्थिर कर लेने के लिए यहाँ एक छोटी सी आख्यायिका का उद्धरण आवश्यक है। पूर्व काल मे एक

बारात ग्रामान्तर जा रही थी। रास्ते में शाम हुई और वर्षा भी होने लगी। इतने में बारात के सभी लोग एक सराय में जा पहुँचे। उस सराय में चार साधू रहते थे। वे इन लोगों की तरफ जिज्ञासा की दृष्टि से देखने लगे।

वधू बड़ी सुन्दर थी। वर उसकी तरफ देख देखकर मन ही मन प्रसन्न हो रहा था। वधू की माता अपनी लड़की की तरफ वात्सल्य भरी दृष्टि से देखती थी। वधू का भाई अपनी बहिन को भाग्यवती समझते हुए उसकी तरफ प्रसन्नता की दृष्टि से देख रहा था। वधू की सहेलियाँ उसकी तरफ प्रेम भरी दृष्टि से देखती थी। कहने का तात्पर्य है कि सब लोग एक ही वधू को देख रहे थे। किन्तु कोई बेटा जैसी, कोई बहिन जैसी... एक ही वधू को सब लोग भिन्न रूप भिन्न देखने लगे। वास्तव में वस्तु एक है तो लोग कई भावनाओं से उसको देखने लगते हैं।

एक साधु अन्य तीनों से कहने लगा “देखो ! यह लड़की एक होने पर भी इसे सब लोग एक ही तरह नहीं देख रहे हैं। यथार्थ रूप में विवेचन किया जाय तो इस लड़की के वास्तविक स्वरूप को कोई नहीं देख पा रहे हैं। सब लोगों की दृष्टि सही नहीं है। क्योंकि लड़की एक है तो सब लोग एक ही तरह नहीं देख रहे हैं। यह सब दृष्टि भेद का परिणाम है।”

दूसरा संन्यासी पूछने लगा कि “खैर ! उनकी दृष्टि दोष-पूर्ण होने दो। यह कहो कि तुमको कैसी दीख रही है।” पहला संन्यासी जवाब देने लगा कि मुझे तो अस्थि, मांस, रुधिर आदि

विकार वस्तुएँ दीख रही है। यह कथन कुछ हद तक सत्य ही दीखता है, क्योंकि शरीर के ऊपर रहनेवाले चर्म को हटाकर देखे तो विकार एवं घृणास्पद वस्तुओं के सिवाय है क्या ? शरीर के सौन्दर्य का कारण चर्म ही है। दूसरा सन्यासी कहने लगा कि भाई ! “मुझे तो केवल अस्थिपंजर दीखता है। शरीर का आधार अस्थिपंजर अर्थात् हड्डियों का ढाँचा ही होता है।” तीसरा सन्यासी विस्मित भाव से कहने लगा “अरेरे ! मुझे तो केवल पचभूत दीख रहे हैं। संसार में रहनेवाली सभी वस्तुएँ पचभूतों के विविध परिणाम का मिश्रण रूप ही है।” यह सब सुनकर चौथा सन्यासी कहने लगा “मुझे आप लोगों की बातें अजीब मालूम पड़ रही है, क्योंकि वस्तुओं का आधार आत्मा है और वही मुझे पूर्णरूप में भासित हो रही है। मुझे लड़की दीख ही नहीं रही है। केवल आत्मा ही दीख रही है। यह दृष्टि कूटस्थ दृष्टि कह लाती है। यह दृष्टि विवेक से, वैराग्य से, चिन्तन से, समयपूर्ण जीवन से प्राप्त होती है। इसके पश्चात् मनुष्य नाम-रूप के मोह से मुक्ति पाता है। यही वास्तव में नाम-रूप को हटाकर आत्म तत्त्व को प्राप्त करने का उत्तम ज्ञान मार्ग है।

मिट्टी के स्वरूप को जानने से मिट्टी से तैयार होने वाली सभी वस्तुओं का परिचय होता है। सोने के तत्त्व को जानने से उससे बननेवाले सभी आभरणों का ज्ञान होता है। ठीक उसी तरह आत्मज्ञान को प्राप्त करने से संसार का रहस्य सामने खुल जाता है। इसी लिए इस एक को जानने से सभी का ज्ञान

होता है। यह तो कंठिन विद्या है। अतः इसे ब्रह्मविद्या कहते हैं। इस विवेचन से यह बात निश्चितरूप से समझ में आती है कि आत्मतत्त्व ही सर्वत्र, सर्वाधार रूप में विद्यमान है। आधार वस्तु का ही हम अस्तित्व मानते हैं। वह पूर्ण है उसको छोड़कर अन्य वस्तु है ही नहीं। यह है वास्तव में विश्वरूप का दर्शन।

जब पूर्णरूप में ब्रह्म ही है तो मैं इससे कैसे भिन्न रह सकता हूँ? “मैं” का जो अंश है वह आत्मा का ही स्वरूप है। “अहं ब्रह्मास्मि” का उपदेश इस स्तर से सार्थक होता है। आत्मा शब्द का अर्थ हिन्दी में “मैं” है। उसी तरह मैं शब्द का अर्थ आत्मा है। इस भूमिका पर पहुँचने से भासित होता है कि यह सारी सृष्टि मुझसे भिन्न नहीं है। मैं सब में हूँ और मुझ में सब है। “सर्वभूतस्थ मात्मान सर्वभूतानि चात्मनि ईक्षते योग युक्तात्मा सर्वत्र समदर्शन” श्लोक से पूर्व वाक्य ही इस श्लोक का अर्थ है। अब आत्मा के जो लक्षण होते हैं, वे मेरे भी होते हैं, क्योंकि मैं आत्मा से अभिन्न हूँ। आत्मा के लक्षण सच्चिदानन्द सर्व व्यापक है। अतः इन लक्षणों का अस्तित्व हम में किस तरह विद्यमान है—थोड़ा इसकी चर्चा भी कर लेंगे।

ससार में मृत्यु किसी को भी पसन्द नहीं है। कुछ लोग मरण शब्द को सुनने के साथ ही कान बन्द कर लेते हैं। सब लोगों की यही इच्छा बनी रहती है कि मैं मरूँ नहीं, अमर रहूँ और नित्य युवा बनकर रहूँ। इस तरह की इच्छा सब लोगों में बने रहने का कारण क्या है? क्योंकि मनुष्य कभी मरनेवाला

“नहीं है”। वह शाश्वत रहनेवाला है। इसी कारण मरण का नाम ही उसे पसन्द नहीं है। परन्तु कष्ट इस बात का होता है कि वह शरीर के साथ शाश्वत रहना चाहता है। शरीर जीर्ण-शीर्ण होनेवाला है। ऐसे कई शरीरों को मनुष्य छोड़ चुका है और आगे कइयों को वस्त्रों के समान छोड़ते रहेगा। अमरत्व शरीर का नहीं, आत्मा का है। बाजार से सुराही खरीदकर लाते हैं और उसमें पानी भर देते हैं। थोड़ी देर के बाद सुराही के ऊपर हाथ रखे तो ठंडी मालूम पड़ती है। यह ठंडकपन सुराही का नहीं। उसके अन्दर रहनेवाले पानी का है। उसी तरह शाश्वत तत्व शरीर का नहीं उसके अन्दर रहनेवाले शरीर का है। अतः देह तादात्म्यता छोड़कर आत्मा से अभिन्न होना चाहिए। इसरूप में मेरा स्वरूप सत् है। अतः मैं सत् स्वरूप हूँ।

दूसरा स्वरूप चित् अर्थात् ज्ञानतत्त्व है। छुटपन से मनुष्य में सब विषयों के बारे में जानने का स्वभाव होता है। छोटे लड़के को हाथ में पकड़ कर ले जाओ तो वह प्रति वस्तु को देखते हुए उसके बारे में जानने की कुतूहलता से प्रश्नों की झड़ी लगा देगा। क्यों ? क्योंकि वह सब को जानना चाहता है। एक दिन उसे सर्वज्ञ होना है। उसे अज्ञान पसन्द नहीं है। बूढ़ा आदमी जो न देख सकता और न सुन सकता, वह भी सब को जानने की व्यग्रता रखता है। घर में यदि किसी विषय के बारे में आलोचना होती है तो बार-बार पूछ कर उसका कारण जानना चाहता है। घर के लोग कहते हैं कि तुम चुप रहो। वक्त पर

खाना खाकर शांत रहो । इस झंझट से मुक्त रहो, किन्तु उस बूढ़े का दिल मानता नहीं, मचलता है ।

मनुष्यों में नये-नये विषयों को जानने की कुतुहलता कहाँ तक है ? इसकी सीमा नहीं हो सकती । विज्ञान का जन्म दाता यही है । भूतभोतराल में कोई भी ऐसा विषय नहीं रहना चाहिए जो मैं नहीं जानता हूँ । यह व्यग्रता मनुष्य में क्यों ? इसलिए कि मैं चैतन्य स्वरूप हूँ और मैं सब की अभिज्ञता का लक्षण रखता हूँ । अनभिज्ञता या अज्ञान मेरे पसन्द की वस्तु नहीं है, ज्ञान ही मेरा स्वरूप होने के नाते मैं जाग्रदवस्था में स्थूल शरीर के सब व्यवहारों को, स्वप्न में सूक्ष्म शरीर की चेष्टाओं को एवं सृष्टि में कारण शरीर की स्थिति को जानने वाला हूँ । मेरा स्वरूप चित् है ।

सदा आनन्द से रहना ही मुझे पसन्द है, क्योंकि मेरा स्वरूप आनन्द है । दुख को मैं बिलकुल नहीं चाहता हूँ मेरे लिए दुख आगतुक है । वह मेरा स्वभाव नहीं है । कभी कोई आदमी दुखी होता है तो रास्ते पर जानेवाले लोगों को विचित्र सा दीखता है । अतः वे ठहर कर रोने का कारण पूछते हैं । ससार में कहीं विलक्षणता दीख पड़ती है तो लोग प्रश्न करने लगते हैं कि क्यों ? बहनेवाला पानी ठड़ा रहना उसका स्वभाव है । इसके विपरित कहीं गरम पानी बहता है तो विचित्रता होती है । एक कुत्ता कुत्ते के समान भूकता है तो विचित्र बात नहीं होती । यदि एक मनुष्य कुत्ते के समान भूकता है तो भारी विचित्रता होती है उसे

लोग आश्चर्य से देखने लगते हैं। उसी तरह जब मनुष्य दुखी होता है तो लोगो को विचित्रता दीखती है और उसका कारण पूछते हैं। इसका कारण स्पष्ट है कि मनुष्य आनन्द के साथ रहना, प्रसन्न रहना उसका सहज स्वभाव है। इसी कारण एक शात एव प्रसन्न रहनेवाले आदमी के पास जाकर यह प्रश्न नहीं करते “क्यो भाई ! आप क्यो नहीं रो रहे हैं ?” इस तरह प्रश्न करने की कल्पना तक नहीं होती। इस प्रमाण से स्पष्ट रूप में सिद्ध होता है कि मेरा स्वरूप आनन्द है।

अब सर्व व्यापकता को लीजिए। किसी भी विषय का मनुष्य स्वयं अनुभव करके चुप नहीं रह सकता। कोई अच्छी चीज मिली तो अकेला खाना उसको पसन्द नहीं है। दूसरे पाँच दस लोगो को भी खिलाना और अपने अनुभव व्यक्त करके उन्हें आनन्दित करना मनुष्य की सहज इच्छा होती है। परिवार के साथ रहना, समाज से अपने को अभिन्न पाना यह सब सर्व व्यापकता के लक्षण है। स्वयं ब्रह्म ही “एकोह बहुस्याम्” का संकल्प करके अनेक रूपों में व्यक्त हुए। इसे सर्वव्यापकता की भावना हममें निहित पाते हैं।

उपरोक्त मन्त्रिदानन्द सर्वव्यापकता का अनुभव देहात्म भावना वाले व्यक्तियों को कभी होता नहीं। देह को आप समझनेवाले व्यक्ति देह की इच्छित वस्तु के भोग चाहते रहते हैं। देह के भोग में कभी आनन्द की अनुभूति हो ही नहीं सकती। देह से अपने को विलग समझकर आत्म स्वरूप से तादात्म्य होने

से ही उपरोक्त सच्चिदानन्दादि गुणों की अनुभूति अपने वास्तविक स्थिति में होती है।

इस लक्ष्य सिद्धि के लिए यदि गंभीर रूप में जिज्ञासो करें तो दो मार्ग साधन के अनुकूल दीखते हैं। ये दोनों भी विचार मार्ग हैं। मनुष्य को गभीरता के साथ समझना चाहिए कि देह मैं नहीं हूँ। जब देह ही मैं नहीं हूँ तो देह संबन्धी कामनाएँ मेरे लिए आवश्यक नहीं है। मैं उनकी प्राप्त करने में अपना अमूल्य अवकाश नहीं खोऊँगा। मैं तो शिव स्वरूप हूँ। ("मनोबुद्ध्यहंकार चित्तानि नाह नश्रोत्रं नजिह्वा नचघ्राणनेत्रे नच व्योमभूमिनंतैजो न वायुश्चिदानन्द रूपश्शिवोहशिवोहम्") मन, बुद्ध्यादि इन्द्रियों में मैं कोई नहीं हूँ। पंच भूतो में मैं कोई नहीं हूँ इन सब से भिन्न चिदानन्द स्वरूप शिव हूँ। ("निषेधेकृतेनेति नेतीतिवाक्यैस्समाधिस्थितानांयथाभातिपूर्णं अवस्था त्रयातीतमद्वैतमेकं चिदानन्दरूपश्शिवोह शिवोहम्") देहेन्द्रियादिको नेतिनेति वाक्य से निषेध करने पर जो शेष एव पूर्ण रहता है वह आत्म स्वरूप मैं हूँ। मैं तीनों अवस्थाओं से अतीत तुरीय स्वरूप हूँ। अद्वैत परब्रह्म हूँ। इस तरह की भावना करनी चाहिए। एकांत स्थान में बैठकर हार्दिक भक्ति से भगवान् एवं गुरु का स्मरण कर इसी का मनन और निधिध्यासन करना चाहिए। दीर्घाभ्यास हो तो इससे बहुत बड़ा लाभ होता है।

दूसरी विचार पद्धति की चर्चा कर लेंगे संसार की गति-विधि देखे तो हमें एक सत्य प्रत्यक्ष होता है। सभी चलने

वस्तुओं की गति का आधार निश्चल वस्तुएँ होती हैं। उदाहरण के लिए गाड़ी सड़क पर जा रही है। गाड़ी चलनशील है। इसकी गति निश्चल सड़क के आधाररूप में रहने के कारण सफल हो रही है। उसी तरह सिनिमा को देखिए। चित्र चचल होते हैं और उनका आधार पट है, पर्दा है। पर्दा निश्चल रहने के कारण ही चित्रों का खेल चल रहा है। अब तक दृष्टांत हुए और दार्ष्टान्त को लीजिए।

बाह्य दृष्टि के अवलोकन से जो वैज्ञानिक तथ्य हमें ज्ञात हुआ है उसके अनुसार आंतरिक दृष्टि से देखे तो हमारी देह, इन्द्रियाँ, मन एवं बुद्धि चचल स्वभाव की हैं। देह को साक्षात् हम देख रहे हैं वह चलनशील है। इन्द्रियाँ इससे बढकर चचल होती हैं। बरफी अभी अभी ताजा तैयार हुई है—इसे सुनने के साथ ही मुँह में पानी आने लगता है। भले ही वह वस्तु कहीं भी रहे। केवल नाम सुनने के साथ ही मुँह पानी बहाने लगा। मन के सम्बन्ध में कुछ कहने की आवश्यकता नहीं है। वह तो एक ही बार दशों दिशाओं में दौड़ लगाता है। बुद्धि भी चचल होती है। इनके आधार रूप में किसी निश्चल वस्तु का रहना अनिवार्य है। यदि वह नहीं रहता तो इन उपाधियों का अस्तित्व ही सिद्ध हो सकता नहीं। उसी को आत्मा कहते हैं। आत्मा शब्द का अर्थ "मैं" है। मैं कौन हूँ? इस रूप में विचार करें तो देह मैं नहीं हूँ। इन्द्रियाँ मैं नहीं हूँ। मन मैं नहीं हूँ। बुद्धि मैं नहीं हूँ। इन सबको आश्रय देकर प्रकाशित करनेवाला मैं आत्मास्वरूप हूँ। मैं सच्चिदानन्द सर्वव्यापक स्वरूप हूँ।

इस तरह के चिंतन, मनन तथा ध्यान करते रहने से देहादिको से वास्तविक भिन्नता की अनुभूति प्राप्त हो सकती है। इस भाव की आदर पूर्वक उपासना करते रहनी चाहिए। शंकराचार्य जी कहते हैं —

‘स्वरूपानुसधान रूपां स्तुतिं य पठेदादराद्

भक्ति भावान्मनुष्यः शृणोतीहवानित्यमुद्युक्त चित्तो भवेद्विष्णु
रत्रैव वेदप्रमाणात्”

अर्थात् सदा स्वरूप के अनुसधान में आसक्ति रखनी चाहिए। उसकी प्रशंसा भक्तिपूर्वक करते रहनी चाहिए। जो इस तरह करते हुए पठन पाठन में लगा रहता है वह यही विष्णु बन जाता है। ऐसा वेद प्रमाण है। इस तरह नर नारायण बन सकता है। मानव माधव बनता है, जन जनार्दन बनता है। यही मानव जीवन का लक्ष्य है। इस स्थिति को प्राप्त कर लेने पर जीवयात्रा समाप्त हो जाती है। रथ में बैठकर यात्रा करनेवाले जीव को यदि अपना स्वरूप ज्ञात है तो उसकी सारी उपाधियाँ अर्थात् देह, इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि उसके अनुकूल बनती है। इस तरह उपाधियों को शुद्ध कर लेना और अपने स्वरूप को जान लेना ही जीवयात्रा का चरम लक्ष्य है। इस स्थान पर पहुँचने के लिए ही अमूल्य मानव जन्म प्राप्त हुआ है। इस तरह जीवन को सफल बनाने में हम सब लोगो को प्रयत्नशील रहना चाहिए।

“ सर्वे जनास्सुखिनो भवन्तु ”

